



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Linsencreme

### Zutaten

100 g gelbe Linsen

3 Esslöffel Omega-3 Leinöl

200 ml Wasser

0.5 Teelöffel Kurkuma

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 313 kcal

---

### Zubereitung

1. Die gelben Linsen unter fließendem Wasser gut abspülen, mit dem Wasser aufkochen und 10-15 Minuten köcheln lassen.
2. Falls vorhanden das restliche Wasser abgießen und die Linsen in ein schmales, hohes Gefäß geben.
3. Die Linsen zusammen mit dem Kurkuma zu einer würzigen Paste verrühren.
4. Nun die Paste etwas abkühlen lassen, Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben und gut verrühren.

5. Die Linsencreme sollte hinterher die Konsistenz von Stampfkartoffeln haben.
6. Gegebenenfalls können Sie noch etwas mehr Dr. Budwig Omega-3 Leinöl dazugeben.
7. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.