



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Mandel-Pistazien-Eis

### Zutaten

30 g Mandeln und Pistazien

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

100 g Magerquark

2 Esslöffel Milch

1 Esslöffel Honig

2 Teelöffel Kakaopulver

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 3 h

**Gesamtzeit:** 3 h 10 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 579 kcal

### Zubereitung

1. Die Mandeln und Pistazien fein hacken oder mahlen und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten.
2. Dr. Budwig Leinöl mit Quark, Milch und Honig mit dem Mixer verrühren.
3. Die gerösteten Mandeln, Pistazien und das Kakaopulver dazugeben und nochmal mit dem Mixer verrühren.

4. Diese Mischung für mehrere Stunden einfrieren und ca. alle 15 Minuten umrühren (oder in der Eismaschine zubereiten). Vor dem Verzehr leicht antauen lassen und genießen.