



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Orangen-Lebkuchen Budwig Creme

Zutaten

4 Esslöffel 3-Korn-Flockenmischung glutenfrei (Hirse,
Buchweizen, Reis)

4 Messerspitze(n) Lebkuchengewürz

2 Esslöffel Akazienhonig

2 Esslöffel gehackte Walnüsse

4 Esslöffel Linufit®

2 Esslöffel gepoppter Amaranth

2 Mittelgroße(s) unbehandelte Orange

250 g Magerquark

4 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.3 Mittelgroße(s) Mark einer Vanilleschote

3 Messerspitze(n) Zimt

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 360 kcal

Zubereitung

1. 3- Korn- Flocken ohne Fettzugabe in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Mit dem Lebkuchengewürz mischen und mit dem Honig karamellisieren.
3. Auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Anschließend die Walnüsse rösten und mit Dr. Budwig Linufit und gepopptem Amaranth mischen.
5. Mit dem Lebkuchengewürz abschmecken.
6. Die Orangen waschen und etwas Schale abreiben.
7. Die Orangen schälen, in Würfel schneiden und mit Zimt mischen.
8. Aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl eine Budwig Creme zubereiten, mit Honig süßen und mit Zimt, Lebkuchengewürz, Vanillemark und der geriebenen Orangenschale abschmecken.
9. Nun Flocken, die Budwig Creme, Orangenwürfel und die Dr. Budwig Linufit Energiemix abwechselnd in ein Glas oder eine Schüssel füllen und mit den karamellisierten Flocken dekorieren.