



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)

---



## Pikanter Gurkensalat Original Öl-Eiweiß-Kost

### Zutaten

- 1 Halbe(s) Gurke
  - 2 Prise(n) bunter Pfeffer
  - 1 Halbe(s) Paprika
  - 1 Teelöffel Magerquark
  - 0.3 Teelöffel Kräutersalz
  - 1 Teelöffel Apfelessig
  - 3 Teelöffel Milch
  - 3 Teelöffel Omega-3 Leinöl
  - 1 Zehe(n) Knochblauch
- 

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 133 kcal

### Zubereitung

1. Gurken und Paprika waschen und mit der Schale in feine Scheiben hobeln und mit dem Kräutersalz mischen.

2. Für das Salatdressing: Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit Milch, Quark und Apfelessig verrühren.
3. Den Knoblauch schälen, pressen und in das Dressing geben, die weiteren Gewürze hinzufügen und abschmecken.
4. Das Dressing unter den Salat rühren und etwas ziehen lassen.