



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)

---



## Porridge mit Apfelkompott

### Apfelkompott

1 Stück(e) Apfel

1 Teelöffel Zimt

70 ml Wasser

---

**Zubereitungszeit:** 5 min

**Kochzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 15 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 512 kcal

### Porridge Basis

4 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl nach Geschmack

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix nach Geschmack

---

### Zubereitung Kompott

1. Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Zimt und dem Wasser in einen

kleinen Topf geben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.  
Gelegentlich umrühren.

## **Zubereitung Porridge**

1. Das Dr. Budwig Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Minuten köcheln lassen.
2. Kurz abkühlen lassen, in eine Schüssel füllen und 2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl unterrühren.
3. Das Porridge mit dem warmen Apfelkompott und Dr. Budwig Energiemix verfeinern und genießen.