



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Porridge mit Apfelkompott

Apfelkompott

1 Stück(e) Apfel

1 Teelöffel Zimt

70 ml Wasser

Zubereitungszeit: 5 min

Porridge Basis

Kochzeit: 10 min

4 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

Gesamtzeit: 15 min

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

Portionen: 1

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl nach Geschmack

Kalorien p.P.: 512 kcal

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 untermischen.
3. Das Porridge mit dem warmen Apfelkompott und Dr. Budwig Energiemix verfeinern und genießen.