



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Protein Porridge mit Birne

Zutaten

4 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl DHA+EPA nach Geschmack

0.5 Stück(e) Birne

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix nach Geschmack

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 448 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Protein 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. Die Birne, waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

4. Das Porridge mit Birne und Dr. Budwig Energiemix verfeinern und genießen.