



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Protein Porridge mit Fenchel-Karotten und Grünkohl

Zutaten

- 1 Stück(e) Karotte
 - 2 cm Ingwer
 - 1 Teelöffel Fenchelsamen
 - 180 ml Wasser
 - 4 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge
 - 1 Handvoll Grünkohl
 - 2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Öl Zitrone
 - 1 Esslöffel fermentierter oder eingelegter Ingwer
(optional)
 - 1 Esslöffel (fermentierter) Hummus
 - 1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix
-

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 527 kcal

Zubereitung

1. Die Karotte raspeln, den Ingwer fein hacken und zusammen mit den Fenchelsamen und 50 ml Wasser andünsten. Anschließend das Dr. Budwig Porridge und das restliche Wasser einrühren.
2. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen und parallel den Grünkohl leicht andünsten.
3. Das Dr. Budwig Protein Porridge in eine Schüssel füllen und Dr. Budwig Omega-3 Öl Zitrone unterrühren.
4. Den Grünkohl, Ingwer und Hummus zusammen mit dem Dr. Budwig Energiemix auf das Porridge geben und genießen.