



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Quark-Leinöl-Dip mit frischen Kräutern

Zutaten

3 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Petersilie und Schnittlauch

3 Esslöffel Magerquark

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 264 kcal

Zubereitung

1. Das Dr. Budwig Omega-3 Öl, die Milch und den Quark zu einer dicklichen Creme miteinander verquirlen.

2. Die frischen Kräuter zum Quark-Leinöl-Dip hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.