



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Scharfer Budwig Orangen-Dip

Zutaten

0.3 Stück(e) Chilischote

2 Prise(n) Paprika

100 g Magerquark

1 Mittelgroße(s) Orange

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Pfeffer

Zubereitung

1. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark gut vermischen.

2. Orange schälen und in Würfel schneiden.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 171 kcal

3. Chillischote sehr fein würfeln und unter den Quark mischen, mit den Gewürzen abschmecken, die Orangenwürfel dazugeben, verrühren und abschmecken.