



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

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 171 kcal

### Zubereitung

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

2. Orange schälen und in Würfel schneiden.

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