



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Sesam-Leinöl-Paste mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl

Zutaten

40 g Sesam

65 g Omega-3 Leinöl

0.5 Zehe(n) Knoblauch

2 Prise(n) Salz

1 Messerspitze(n) Kurkuma

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 83 kcal

Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und kleinschneiden.
3. Sesam in ein hohes Gefäß geben.

4. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl einfließen lassen,
Knoblauch, Salz und Kurkuma hinzufügen und mit einem
Mixer zu einer geschmeidigen Paste mixen.

5. In ein ausgekochtes, sauberes Schraubglas füllen und
kühl stellen.