



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://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.