



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)

---



## Spargel mit Budwig Mayonnaise Original Öl- Eiweiß-Kost

### Zutaten

250 g Spargel

65 g Magerquark

35 ml Omega-3 Leinöl

15 ml frische Vollmilch

1 Teelöffel Senf

1 Mittelgroße(s) eingelegte Gurke

0.5 Teelöffel Honig

2 Prise(n) Salz und Pfeffer

---

### Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und in etwas Salzwasser garen oder dämpfen.

**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 430 kcal

2. Für die Budwig Mayonnaise: Quark, Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Milch und Senf mit einem Mixer mischen.
3. Die eingelegten Gurken kleinschneiden und anschließend mit in den Mixer geben und fein pürieren.
4. Die Budwig Mayonnaise mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Es kann anstelle von Salz auch Shoyu verwendet werden.
6. Die Budwig Mayonnaise mit dem Spargel mischen und ziehen lassen.
7. Ggf. mit Petersilie verfeinern.