



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Veganes Budwig Müsli die warme Variante

Zutaten

4 Mittelgroße(s) Erdbeeren

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

1 Esslöffel Linufit®

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel Mandeln (gehackt)

2 Esslöffel Heidelbeeren

4 Esslöffel Protein Porridge

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren und Erdbeeren waschen und ggf. halbieren.

2. Den Pflanzendrink, Milch oder Wasser leicht erhitzen.

Das Budwig Protein Porridge in den Topf geben und 5-10

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 580 kcal

Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen, leicht abkühlen lassen. Dann das Dr. Budwig Linufit Pur, die Natursüße und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl einrühren.

3. Alles in eine Schale füllen und mit Heidelbeeren, Erdbeeren und Mandeln bestreuen und warm genießen.