



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)

---



## Veganes Budwig Müsli

### Zutaten

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

150 ml Hafer- oder Mandelmilch

1 Mittelgroße(s) Apfel (Äpfel)

1 Esslöffel Korinthen

1 Esslöffel Linufit® Energiemix

4 Esslöffel Protein Porridge

---

### Zubereitung

1. Budwig Porridge, Korinthen, Hafer- oder Mandelmilch und Dr. Budwig Omega-3 Öl in eine Schale geben und miteinander verrühren.

2. Den Apfel waschen, entkernen, würfeln und zusammen mit Dr. Budwig Linufit Energiemix auf das Müsli geben und genießen!

---

**Gesamtzeit:** 5 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 398 kcal