



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Veganes Porridge mit Aprikosenkompott

Zutaten

0.3 Teelöffel Ceylon Zimt

2 Teelöffel Sojaquark

1 Messerspitze(n) Bourbon Vanille

3 Aprikosen, in Spalten

4 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

150 ml Hafer- oder Mandelmilch

2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone (250 ml)

3 Blatt frische Minze

Zubereitung

1. Dr. Budwig Porridge und Milch im Topf aufkochen und einige Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen.

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 293 kcal

2. Aprikosen mit einem EL Wasser im Topf einige Minuten sanft einköcheln lassen und mit Zimt und Vanille verfeinern.

3. Porridge und Aprikosenkompott in eine Schüssel geben.

4. Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone unterrühren.
Mit Quark und Minze garnieren.