



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Warmes Budwig Porridge mit Fermentgold Kurkuma

Zutaten

180 ml Wasser

30 ml Fermentgold Kurkuma

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Ahornsirup (optional)

4 Stück(e) Physalis

1 Teelöffel Kakao Nibs

2 Stück(e) Apfelchips

1 Esslöffel braunes Mandelmus

Zubereitung

1. Dr. Budwig Porridge in Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen.

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 439 kcal

2. Danach etwas abkühlen lassen, anschließend Dr. Budwig Fermentgold Kurkuma, Leinöl und wer es gern etwas süß mag, rührt noch etwas Ahornsirup unter.
3. Das noch leicht warme Porridge in eine Schüssel füllen, Apfelchips, Physalis und Kakao Nibs darüber geben.
4. Zum Schluss das braune Mandelmus ergänzen und genießen.