



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)

---



## Weißkohlsalat mit Budwig Mayonnaise

### Zutaten

1 Mittelgroße(s) Zwiebel

100 g Möhren

1 Prise(n) Kräutersalz

1 Teelöffel Apfelessig

1.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Zitronensaft

1.5 Esslöffel Magerquark

125 g Weißkohl

1.5 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel Senf

---

### Zubereitung

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 241 kcal

1. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien. Gemüse waschen.
2. Weißkohl und Möhren fein hobeln oder in sehr feine Streifen schneiden und mit dem Apfelessig mischen.
3. Zwiebeln ebenso fein würfeln und unterheben.
4. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl gut mit Quark und Milch verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
5. Zitronensaft, Senf und Kräutersalz untermischen und abschmecken.
6. Die Budwig Mayonnaise zu dem Gemüse geben und (mit den Händen) gut durchkneten.
7. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ggf. etwas Honig abschmecken.
8. Den Salat gut durchziehen lassen (auch über Nacht möglich), anschließend ggf. nochmals abschmecken.