Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Budwig Minze-Limette-Dip

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 138 kcal

Zutaten

100 g Magerquark

4 Blatt frische Minze

2 Esslöffel frische Vollmilch

0.5 Stück(e) Limetten und Abrieb

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Zubereitung

1. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark und der Milch verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Die Limette (-n) waschen und pressen bzw. etwas Schale abreiben.

3. Die Minze waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

4. Alles unter den Budwig Dip rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und ggf. mit etwas Honig

abschmecken.