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



Weihnachtliche Budwig Creme mit Bratapfel

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 663 kcal

Zutaten für 2 Portionen

4 Nelken

6 Kardamomkapseln

2 Esslöffel Mandeln

2 Esslöffel Cranberries

2 Teelöffel Honig

2 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Braten & Backen

2 Mittelgroße(s) säuerlicher Apfel

500 g Magerquark

4 Esslöffel Milch

2 Stange(n) Vanille

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

4 Esslöffel Linufit® Energiemix Zimt-Vanille

Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Nelken und Kardamom in einem Mörser zermahlen. Die Mandeln und Cranberries hacken, mit Zimt, dem gemahlenen Kardamom, Nelken, Honig und Dr. Budwig Braten und Backen vermengen.

3. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel mit der Mandel-Cranberrry-Mischung füllen. Den gefüllten Apfel in eine kleine Auflaufform geben und für 20-30 Min. in den Backofen stellen.

4. Währenddessen den Magerquark mit der Milch glatt rühren, Vanilleschote längs zu ¾ einschneiden, das Mark mit der Rückseite eines Schälmessers aus der Schote streifen, in die Quarkcreme geben und unterrühren.

5. Anschließend das Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Zitrone dazugeben und solange einrühren, bis kein Öl mehr zu sehen ist und mit Ahornsirup verfeinern.

6. Bratapfel aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und dann auf der Budwig Creme platzieren.

7. Mit Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille bestreuen und die Budwig Creme mit dem noch warmen Bratapfel genießen.

(Tipp: Bereitet direkt zwei Portionen vor, damit es sich eher lohnt den Ofen anzuheizen. So könnt ihr diese

leckere Creme teilen oder habt direkt etwas für den nächsten Tag vorbereitet.)