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

# Budwig Creme mit Erdbeeren

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 414 kcal

## Zutaten

5 Mittelgroße(s) frische Erdbeeren

2 Esslöffel Linufit®

2 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Generation 50plus

150 g Magerquark

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und vierteln.

2. Eine Budwig Creme aus Quark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl zubereiten und nach Belieben mit Honig süßen.

3. Dr. Budwig Linufit oder je nach Belieben einen anderen

Energiemix in ein Glas füllen, darauf einen EL geviertelte Erdbeeren geben und darüber eine Lage der Quark-Leinöl-Creme verteilen.

4. Die restlichen Erdbeeren mit der Budwig Creme abwechselnd schichten und servieren.