DR. JOHANNA
BUDWIG

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) mittelgroße frische Erdbeeren

2 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Frau

150 g Magerquark

1 Teelöffel Honig

2 Esslöffel Linufit

1 Zweig(e) frische Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Wasche die Erdbeeren, entferne die grünen Blätter und schneide die Erdbeeren in etwa 1cm große Stücke.

2. Rühre den Quark, die Milch, Honig und das Dr. Budwig Omega-3 Öl in einer Schüssel zusammen, bis das Öl in

den Quark eingearbeitet und nicht mehr zu sehen ist.

3. Fülle das Dr. Budwig Linufit in ein Glas und gebe die Erdbeerstückchen darüber. Lege dir ein paar Stückchen zur Dekoration zur Seite.

4. Gib nun die Budwig Creme in das Glas und verteile die restlichen Erdbeeren darüber.

5. Schneide die Zitronenmelisse in kleine Fädchen und dekoriere damit die Budwig Creme.