



Mediterraner Budwig Dip

Zutaten

- 1 Messerspitze(n) Natursüße wie z.B. Honig
- 1 Esslöffel frische Vollmilch
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Omega-3 Leinöl
- 1 Teelöffel italienische Kräuter
- 100 g Magerquark

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 132 kcal

Zubereitung

1. Zunächst das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl unter den Quark rühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2. Nach und nach die weiteren Zutaten zufügen, verrühren und abschmecken.