



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Budwig Creme mit Feigenkompott

### Zutaten

5 Stück(e) Feigen

100 ml Wasser

1 Teelöffel Ahornsirup

150 g Quark

2 Esslöffel Dr. Budwig DHA+EPA Öl Pur

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille

1 Esslöffel Mandeln

---

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 20 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 584 kcal

---

### Zubereitung

1. Die Feigen waschen und vierteln. Zusammen mit dem Wasser und Ahornsirup in einen kleinen Topf mit Deckel geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit einem Löffel oder einer Gabel etwas zerdrücken.

2. Den Quark in eine Schale geben und das Omega-3 Öl einrühren, bis keins mehr zu sehen ist.

3. Das Feigenkompott, die Mandeln und den Energiemix auf den Quark geben und genießen.