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



Fruchtiger Budwig Birnen Dip

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 167 kcal

Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Stängel Petersilie

0.3 Stück(e) Birne

Zubereitung

1. Die Birne (-n) waschen, entkernen und pürieren oder in feine Würfel schneiden.

2. Die Petersilie waschen und hacken.

3. Das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

4. Anschließend die Birne und die Petersilie unterrühren und abschmecken.