



Budwig Creme mit frischen Früchten

Zutaten

- 1 Handvoll frische Früchte der Saison
- 2 Esslöffel Linufit® Energiemix, z.B. Dr. Budwig Energiemix Zimt-Vanille
- 150 g Magerquark
- 2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- 2 Esslöffel frische Vollmilch
- 1 Teelöffel Honig

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 457 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit der Milch glattrühren, das Dr. Budwig Omega-3 Öl Ihrer Wahl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Abschließend mit Honig süßen.

3. Nun die Quark-Leinöl-Creme mit dem Obst anrichten
und mit Dr. Budwig Linufit Energiemix bestreuen.