



Budwig Creme mit Erdbeeren und Walnüssen

Zutaten

2 Esslöffel Omega-3 Zellgold für die Frau

4 Stück(e) Walnusskerne

150 g Magerquark

2 Esslöffel Vollmilch

80 g Erdbeeren

2 Esslöffel Linufit® Energiemix

2 Messerspitze(n) Gewürzmischung "Innere Ruhe"

Gewürzmühle Brecht

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 410 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen und vierteln.

2. Die Walnusskerne grob hacken.
3. Für die Budwig Creme den Quark mit der Milch und dem Dr. Budwig Omega-3 Öl glatt rühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
4. Anschließend die Gewürzmischung "Innere Ruhe" der Gewürzmühle Brecht untermischen.
5. Bei Bedarf mit Honig süßen.
6. Die Budwig Creme in ein Glas oder Schälchen füllen und die Erdbeeren, Walnüsse und Dr. Budwig Linufit Energiemix Granatapfel-Aronia dazugeben.
7. Wichtiger Hinweis: Die Gewürzmischung "Innere Ruhe" der Gewürzmühle Brecht ist für Schwangere und Stillende aufgrund zu geringer Erfahrung mit Ashwagandha nicht empfohlen.
8. Alternativ eignen sich hier Gewürze und Gewürzmischungen ohne Ashwagandha.