

## Dr. Budwig Quark-Leinöl-Creme

- Mit gesunden und lebenswichtigen Fettsäuren optimal versorgt.



### Zutaten für 1 Portion

2	EL	Dr. Budwig Omega-3 Energiemix
1	EL	Milch
3	EL	gewürfelte Früchte nach Jahreszeit
125	g	Quark
1	TL	Honig
2	TL	Dr. Budwig Omega-3 Öl
		Nüsse & geschroteten Leinsamen
		Gewürze wie Zimt, Kardamom, etc.

### Zubereitung

Den Quark mit der Milch glattrühren, das Dr. Budwig Omega-3 Öl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist, abschließend mit Honig süßen.

Den Dr. Budwig Omega-3 Energiemix in eine Glasschale geben und mit den gewaschenen und geschnittenen Früchten überschichten.

Anschließend darauf die Quark-Leinöl-Creme gut abgeschmeckt, wie oben stehend beschrieben, anrichten und liebevoll mit Früchten, Nüssen und geschrotem Leinsamen garnieren.

Je nach Fruchtsorte sollte die Quark-Leinöl-Creme-Basis etwas mehr mit Honig gesüßt und geschmacklich variiert werden.

Quelle: <http://www.dr-johanna-budwig.de/>

Rezeptart: Frühstück | Saison: Ganzjährig