



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Asiatischer Budwig Dip

Zutaten

2 Stängel glatte Petersilie

1 Teelöffel Limettensaft und - abrieb

100 g Magerquark

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Curry

1 Messerspitze(n) Kurkuma, gemahlen

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 207 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und hacken und den Ingwer fein reiben.

2. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl mit dem Quark verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist. Dann den Limettensaft und - abrieb unterrühren.

3. Anschließend die weiteren Gewürze, den Ingwer und die Petersilie zugeben und abschmecken.