



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Dr. Budwig Protein Porridge mit Blaubeeren und Wildkräutern

### Porridge

4 Esslöffel Dr. Budwig Protein Porridge

180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone

### Topping

2 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

1 Handvoll Blaubeeren

Wildkräuter

---

### Zubereitung

1. Dr. Budwig Protein Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 336 kcal

geringer Hitze 1-2 Min. köcheln lassen.

2. In eine Schüssel füllen und kurz abkühlen lassen. Dann  
2 EL Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone unterrühren.

3. Das Porridge mit Dr. Budwig Energiemix, Blaubeeren  
und Wildkräutern verfeinern.