



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Kakifrucht-Schmaus

Zutaten

1 Mittelgroße(s) Kaki-Frucht

125 g Magerquark

1 Esslöffel Linufit® Energiemix

3 Esslöffel frische Vollmilch

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 470 kcal

Zubereitung

1. Die Kaki-Frucht mit oder ohne Schale in kleine Stücke schneiden.
2. Magerquark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Öl miteinander zu einer glatten Creme verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
3. Anschließend nach Geschmack mit Honig süßen.

4. Jetzt 3/4 der Kakifrukt zu der Quark-Leinöl-Creme geben und mit einem Stabmixer pürieren.
5. Dr. Budwig Linufit Energiemix dazugeben, alles kurz durchrühren und in ein Glasschälchen füllen.
6. Darauf die übrigen Kaki-Frukt-Stücke verteilen.