



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Knusprige Kartoffelspalten mit Rosmarin und Budwig Dip

Zutaten

1.5 Esslöffel Biophenolia 300+

1 Esslöffel Vollkornsemmelbrösel

0.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Teelöffel Salz

300 g Kartoffeln

2 Esslöffel frische Vollmilch

100 g Magerquark

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Zweig(e) Rosmarin

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 541 kcal

Zubereitung Kartoffelspalten

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln.
3. Die Rosmarinnadeln vom Zweig lösen und grob hacken.
4. Den Knoblauch fein hacken.
5. Nun die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit Biophenolia 300+, Semmelbröseln, Rosmarin, Knoblauch und Steinsalz marinieren.
6. Dann die Spalten auf einem Backblech verteilen.
7. Bei 150°C auf mittlerer Schiene ca. 30-40 Minuten backen.

Zubereitung Budwig Dip

1. In der Zwischenzeit 2 EL Magerquark mit 2 EL frischer Vollmilch und 1/2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl verrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Dip zusammen mit den Kartoffelspalten servieren.