



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Kräuter-Buttermilch

Zutaten

- 1 Esslöffel Omega-3 Leinöl
 - 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
 - 30 g fein gehackte Kräuter
 - 500 g reine Buttermilch
-

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 201 kcal

Zubereitung

1. Buttermilch und gehackte Kräuter mit dem Pürierstab mixen.
2. Mit Zitronensaft, Dr. Budwig Omega-3 Öl, Senf, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
3. Noch einmal kurz aufmixen.