



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Melonenhüttenkäse mit Beeren und Saaten

Zutaten

- 2 Scheibe(n) Cantaloupe-Melone
- 2 Esslöffel Omega-3 DHA+EPA Öl Pur (250 ml)
- 1 Handvoll Johannisbeeren
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 2 Walnüsse
- 150 g Hüttenkäse

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 467 kcal

Zubereitung

1.

Die Melone aufschneiden und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Nach belieben zwei Scheiben von der Melone abschneiden, die Schale entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2.

Den Hüttenkäse in eine Schale geben und das Omega-3 DHA+EPA Pur einrühren, bis es eine homogene Masse ergibt.

3. Die Johannisbeeren waschen, trocknen. Die Melonenstückchen und die Johannisbeeren über den Hüttenkäse verteilen.

4. Zum Schluss die Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken und samt Hanfsamen und darüber geben.