



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Quark-Leinöl-Dip

Zutaten

- 2 Esslöffel Omega-3 Leinöl
 - 3 Esslöffel frische Vollmilch
 - 3 Esslöffel Magerquark
-

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 172 kcal

Zubereitung

1. Magerquark, Milch und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl gut miteinander verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2. Anschließend mit etwas Salz würzig abschmecken.