

BUDWIG CREME

Budwig Crème:

180 g Magerquark (auch vom Schaf möglich), Früchte nach Vorlieben aber nicht mehr als 3 Sorten von je 1 Hand voll, 2 EL kaltgepresstes Leinöl, 2 EL Leinsamen*

1 Schale Budwig-Müsli mit Früchten:

Budwig Crème nach Grundrezept ansetzen und 2 EL Erdmandelflocken & 1 EL geschrotete Leinsamen (aus dem Reformhaus) über die Quarkmischung geben. Verfeinern Sie Ihr Müsli mit frischem Obst der Jahreszeit entsprechend.



Budwig Crème in der veganen Variante:

3 EL 3-Korn-Flocken, 150 ml Hafer- oder Mandelmilch, 1 EL Leinöl mit Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen oder Soja. (Denn die schwefelhaltige Aminosäure ist auch hier enthalten)

1 Schale Budwig-Müsli mit Früchten:

Vegane Budwig Crème mit 150 ml. Hafer oder Mandelmilch ansetzen und 2 EL Erdmandelflocken, Hirse, Quinoa oder Amaranth mit 1 EL geschrotete Leinsamen (aus dem Reformhaus) mischen und etwas quellen lassen. Verfeinern Sie Ihr Müsli mit frischem Obst der Jahreszeit entsprechend.

***Bei den Leinsamen ist es wichtig, diese in ganzen Körnern zu kaufen und Sie nach Bedarf im Mörser oder Mixer zu zerkleinern. Verwenden Sie niemals ganze Kerne, da diese vom Darm nicht aufgenommen werden können und somit ohne Nutzen ausgeschieden werden.**

Dazu passt eine Tasse Detox - Kräutertee

Die Budwig Crème in der salzigen Version:

Möchten Sie lieber in die herzhaftere Variante gehen?

Kein Problem, würzen Sie die Budwig Crème mit etwas Meersalz, Pfeffer dem Abrieb einer Zitrone und etwas Schnittlauch.

Passt sehr gut zu geschwellten Kartoffeln oder Gemüsesticks!!



Gemüse- oder Frucht Smoothie:

Wenn Sie nicht gerne Frühstück, können Sie sich einen leckeren Smoothie zubereiten.

Verwenden Sie aber nicht zu viele Sorten Früchte und Gemüse, dies kann schnell zu Blähungen führen.

Für die lebenswichtige Omega-3-Fettsäure geben Sie 2 EL kaltgepresstes Leinöl und 2 EL Leinsamen dazu, für die Geschmeidigkeit des Smoothies sorgen 2 EL Mandelmus (vegan) oder Magerquark.