

Gesundheitstipp



„gestärkt in den Tag mit der
Budwig Crème“

Die Budwigcrème liefert dem Körper wichtige Aufbaustoffe wie Omega 3 Fettsäuren und Eiweisse.

Besonders Empfehlenswert:

- bei körperlicher und geistiger Erschöpfung
- zum Aufbau nach einer Erkrankung
- bei erhöhtem Nährstoffbedarf (z.B. Wachstum, Stillen, Sport)

Budwig Creme so wird's gemacht:

Zutaten:

- 2 TL kaltgepresstes Leinöl (z. B. Morgia)
- 50g Magerquark
- 3 EL Wasser
- 2 TL frischen Zitronensaft
- 1 TL Mandelpüree (z. B Rapunzel)
- ½ Apfel
- ½ reife Banane

Zubereitung:

- Leinöl, Magerquark, Wasser, Zitronensaft und Mandelpüree mischen
- den Apfel dazu raffeln
- die Banane zerdrücken und darunter mischen
- sofort essen