
Budwigcreme mit Erdbeeren



ZUBEREITUNG

Waschen Sie die Beeren und ggf. klein schneiden. Die Pekannüsse grob hacken und den Sesam im Mörser zermahlen.

Geben Sie den Schafsqquark in eine Schüssel und rühren Sie das Öl unter. Das Öl sollte gut mit dem Quark emulgieren, so dass das Öl nicht mehr zu sehen ist. Rühren Sie ebenfalls den Sesam sowie die Galaktose unter.

Richten Sie alles in einer Frühstücksschale an: Quark, frische Beeren und toppen Sie alles mit Pekannüssen.

ZUTATEN

für 4 Personen

150 g Schafsqquark

1 TL Galaktose

2 EL Leinöl

1 Handvoll Frische Beeren

1 Handvoll Pekannüsse

1 EL Sesam

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
