

# Creme Budwig salzig

Anzahl Personen: 2

| Menge     | Zutaten                    | Bearbeitung | © Infovita GmbH |
|-----------|----------------------------|-------------|-----------------|
| 100 g     | Rahmquark                  |             |                 |
| 2 EL      | Leinöl                     |             |                 |
| 1 EL      | MCT-Öl                     |             |                 |
| 1 KL      | Kurkuma-Pulver mit Pfeffer |             |                 |
| 2 Stengel | Petersilie / Kräuter       | fein hacken |                 |
| wenig     | Honig                      |             |                 |
| 1 KL      | Zitronensaft               |             |                 |
|           | Salz                       |             |                 |

## Anleitung

1. Rahmquark mit den Ölen gut verrühren (Schneebeesen).
2. Übrige Zutaten begeben, Wasser nach Wunsch.
3. Schön anrichten und genießen als Dipp zu Gemüse, Pellkartoffeln oder Ofengemüse.

