



Quark Öl Dip zum Grillen!

200 g Magerquark

200 g Frischkäse

3 EL Dr. Budwig Leinöl gut vermischen

60 g Radieschen

1 Möhre

1-2 Frühlingszwiebeln sehr klein schneiden oder hobeln und mit

1 TL Kräutersalz

½ TL Pfeffer und frischer gehackter Petersilie mischen und unter die Quark Öl Mischung unterheben

Guten Appetit

Pikante Budwig Creme

1-2 EL Dr Budwig Leinöl

150 g Magerquark

2 EL Milch oder Wasser gut verrühren

Frischer Schnittlauch, Brunnenkresse, frischer Knoblauch (nach Geschmack) klein schneiden bzw. hacken

Salz und Pfeffer nach Bedarf und unter die Budwig Creme rühren

Einfach lecker und schnell zubereitet