



Budwigpapje

Een budwigpapje is een bijzondere combinatie en samenvoeging tussen de eiwitten uit de kwark en de essentiële vetzuren uit de lijnzaadolie. Een ideaal recept om je omega 3 vetzuren te verhogen.

Bereiding

Meng de kwark met de olie totdat de olie er helemaal samengevoegd is.

Voeg naar smaak de overige ingrediënten toe.

Tip:

Wil je de zaden-noten-vlokken wat zachter? Zet deze met een beetje water een nacht in de week. Laat de kwark niet met de olie staan om te laten weken. De olie is niet houdbaar in contact met zuurstof.

Ingrediënten

4 el Volle kwark

1 el Lijnzaadolie

Citroensap (naar smaak)

Zaden en pitten zoals lijnzaad, sesamzaad, zonnepitten, pompoenpitten

Noten zoals amandelen, walnoten of hazelnoten (ongebrand)

Honing naar smaak

Havervlokken

Vers fruit naar smaak

Bronvermelding

Sonnevelt Opleidingsmateriaal – Recepten Marion Pluimes