

Budwig Müesli

für 2 Personen

200g Magerquark
4-6 EL Leinöl
2-4 EL Vollmilch

in eine weite Schüssel geben
mit dem Schwingbesen unterziehen und ganz einarbeiten

1 Prise Vanillepulver
wenig Honig

zugeben, mischen

2-3 EL Leinsamen

frisch geschrotet auf die Quarkcreme geben

1-2 Früchte

in Stücke geschnitten

Sonnenblumen- Kürbiskerne, Mohnsamen, Nüsse, Mandeln verfeinern das Müesli



Dieses Müesli sollte wenn möglich immer frisch zubereitet werden.

Leinsamen oxidieren innerhalb von 20 Minuten, wenn sie aufgebrochen sind. Auch Leinöl wird schnell ranzig, wenn die Flasche angebraucht ist. Deshalb gehört sie in den Kühlschrank und soll schnellstmöglich geleert werden. Nur beste, frische Bioqualität kommt in Frage. Empfehlung Leinöl von Biopharm meist Schweizer Leinsaat in einer kleinen Ölmühle in der Westschweiz gemahlen.

Da das Müesli ohne Kohlenhydrate auskommt und viele hochwertige Fettsäuren enthält, sättigt es zuverlässig über viele Stunden.

Die Wirkung dieser Kombination Quark-Leinöl wurde durch Johanna Budwig entdeckt. Sie war Chemikerin und Naturheilpraktikerin und hat viele krebserkrankte Menschen durch ihr besonderes Ernährungskonzept heilen können.

Primär wird der Aufbau von gesunden Zellen und die Zellatmung gefördert. Wasser- Enzym- und Hormonhaushalt werden reguliert, das Nervenkostüm wird gestärkt. Die Verdauung reguliert sich in vielen Fällen.