

Budwig Müesli

Frühstück

- 2-3 EL Magerquark
- 1-2 EL Leinöl (oder kaltgepresstes, gutes Öl)
- Leinsamen (Flohsamen)
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln)
- Sonnenblumenkerne (oder andere)
- Honig (lokal, flüssig)
- 1 Apfel (klein geschnitten, geraffelt)
- Zusätzliches Obst nach Wahl
- Getrocknete Beeren (Aronia oder diverse nach Wahl)
- Dinkelflocken (optional)
- dazu Tee oder Dinkelkaffee



Institut für Biontologie und Informationsmedizin
Diagnostik, Behandlung & Ausbildung

Daniel Schwander, Biontologe®, Psychologischer- und Ernährungsberater, Betriebswirt und Controller
www.daniel-schwander.ch
+41 (0) 52 502 34 47 / +41 (0) 79 789 26 82