

Linomel – Müsli zum Frühstück nach Dr. Johanna Budwig

Rezept für 1 Person

1 TL Honig
3 EL Milch
3 EL Leinöl
100g Speisequark
2 EL Linomel (gemahlener Leinsamen)
etwas Früchte nach Region und Saison
etwas Nüsse

1. Leinsamen mahlen in ein Schälchen geben.
2. Früchte auf das Linomel verteilen.
2. Honig, Milch, Leinöl und den Speisequark zusammen verrühren über die Früchte geben, mit Nüssen und etwas Früchten garnieren.

Ist empfehlenswert bei schlechter Sauerstoffaufnahme und wurde von Frau Dr. Budwig in der Krebstherapie eingesetzt.