

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Kreation Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte nach Saison  
1 EL Quark und 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl (1 EL getrocknete Goji-Beeren einweichen)  
1 EL geschrotete Leinsamen, 1/2 EL fermentierte Braunhirse  
1 TL Zitronenpulver, Wasser zum verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)44 585 30 88

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Kreation Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte nach Saison  
1 EL Quark und 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl (1 EL getrocknete Goji-Beeren einweichen)  
1 EL geschrotete Leinsamen, 1/2 EL fermentierte Braunhirse  
1 TL Zitronenpulver, Wasser zum verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)44 585 30 88

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Kreation Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte nach Saison  
1 EL Quark und 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl (1 EL getrocknete Goji-Beeren einweichen)  
1 EL geschrotete Leinsamen, 1/2 EL fermentierte Braunhirse  
1 TL Zitronenpulver, Wasser zum verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0) 44 585 30 88

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Kreation Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte nach Saison  
1 EL Quark und 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl (1 EL getrocknete Goji-Beeren einweichen)  
1 EL geschrotete Leinsamen, 1/2 EL fermentierte Braunhirse  
1 TL Zitronenpulver, Wasser zum verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)44 585 30 88