

## CREMA BUDWIG

### Ingredientes para 1 persona;

- 1 cucharada sopera de aceite de lino de primera presión en frío
- Semillas de lino recién molidas
- 100g de requesón de cabra
- 1 cucharada sopera de copos de avena
- El zumo de medio limón
- 1 cucharada sopera de semillas de calabaza recién molidas
- 1 ración de fruta fresca: plátano, manzana o pera (opcional)
- 1 puñado de frutos secos: nueces, almendras, avellanas... (opcional)
- 1 cucharadita de canela en polvo



### Preparación;

1. Batir el requesón con el aceite y las semillas de lino. Procurar que quede bien integrado.
2. Añadir el zumo de limón, la cucharada de avena molida y las semillas de calabaza. Mezclar bien de nuevo con una cuchara o con la batidora hasta integrarlo todo.
3. Servir en vasos y decorar con canela.

Si decides poner fruta fresca y frutos secos, hazlo justo antes de poner la canela. Trocea la fruta y reparte los frutos secos, luego añade la canela en polvo.

También se puede servir con plátano machacado o compota de manzana al horno. Y si te gusta más dulce puedes añadir una cucharita de miel cruda.