

Podstawowy przepis na pastę do diety Dr Budwig

- kilka łyżek oleju lnianego
- taka sama ilość łyżek mleka, maślanki, kefiru lub jogurtu
- ok. 3,5 x więcej łyżek białego twarogu niż oleju
- 1-2 łyżeczki miodu naturalnego

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki miksuje się w mikserem elektrycznym (można też ręcznym mieszadłem przy czym trwa to znacznie dłużej), ser najlepiej dodawać stopniowo już po uprzednim zmieszaniu oleju z mlekiem, kefirem lub jogurtem i miodem. Miksujemy tak długo, aż uzyskamy kremową jednolitą konsystencję, (emulsję) a oka oleju nie będą widoczne. Czas od 1 minuty do 5 minut. Pasta może mieć konsystencję lekkiego kremu lub smarowidła. Konsystencja ta zależy nie tylko od tego, ile sera dodamy do pasty, ale także od dodatków: wszelkie soki, np. sok z cytryny wyraźnie rozrzedzają pastę.

Uwaga : zawsze stosujemy chudy ser, 0 % tłuszczu najlepiej wiejski w miarę możliwości z ekologicznych gospodarstw.

Przykładowe proporcje oleju i serka pasty :

- **porcja z 5-6 łyżek oleju, czyli pasta na cały dzień**

- 5-6 łyżek stołowych oleju lnianego
- ok. 90 ml jogurtu naturalnego albo kefiru dla uzyskania właściwej konsystencji
- 200g chudego białego twarogu
- 2 łyżeczki miodu.

- **porcja z 3 łyżek oleju, jako pasta wykonywana na świeżo**

- 3 łyżki stołowe oleju lnianego
- 2 łyżki mleka
- 100 (to ok. 100 ml) chudego białego twarogu
- łyżeczka miodu.

- **porcja z 3 łyżek oleju, jako wykonywana na świeżo pasta majonezowa – podstawa do sosów obiadowo-kolacyjnych**

- 3 łyżki stołowe oleju lnianego (3 łyżki oleju to 45 ml)
- 3 łyżki mleka
- 3 łyżki chudego białego twarogu
- 1 łyżka wyciśniętego soku z cytryny i/lub
- 2 łyżki octu winnego jabłkowego
- 1 łyżka musztardy
- pół łyżeczki soli ziołowej