



**Thausing** Naturkost  
Matzendorf 5  
A- 9064 Pischeldorf  
[www.thausing-naturkost.at](http://www.thausing-naturkost.at)

---



## **Thausing Leinöl - Topfenmüsli**

**Zutaten/Person:** 2 EL Thausing Bio-Leinsamen (gemahlen)  
3 EL Thausing Bio-Leinöl  
10 dag Topfen (ohne Konservierungsmittel)  
1 TL Honig  
2 EL Vollmilch  
Frische Früchte (Obst), ganz nach Ihrem Geschmack und Bedarf

**Zubereitung:** Den gemahlene Leinsamen und die zerkleinerte Frucht (1 Apfel oder 1 Birne raspeln), oder Beeren in eine Glasschale geben.  
Bio-Leinöl, Honig und Milch in einem Mixer abrühren, Topfen in kleinen Mengen dazu mischen, bis eine cremige Masse entsteht und auf die Früchte geben.  
Die Topfen-Leinöl-Creme kann noch mit Vanille, geriebenen Walnüssen, oder geriebener Zitronenschale (ungespritzt), oder Zitronensaft, oder Scheibchen geschnittene Banane, sowie Zimt und Ingwer verfeinert werden.

Gutes Gelingen und Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Ihr Leinölberater

Ing. Josef Horner

Sie erreichen uns unter: Tel: **0650 - 42 541 11**  
E-mail: **info@thausing-naturkost.at**  
**josef.horner@gmx.at**

**PS:** Empfehlenswert bei Krebs, besonders nach Chemotherapie, Magen-Darmerkrankungen, Diabetes mellitus und für solche, die gesund bleiben wollen!