

1 spsk. økologisk hørfrøolie og 2 spsk. økologisk Skyr, Acido eller hytteost. Denne blanding piskes med håndpisker, stavblender eller gaffel, indtil den er helt jævn og har konsistens næsten som flødeskum. Heri kan du vælge at røre 1 spsk. kværnede hørfrø. Hørfrøene kværnes bedst i en lille kaffemølle. Blandingen skal spises indenfor 15-20 minutter efter at de kværnede hørfrø er tilsat, da de i modsat fald kan harskne.

Du kan sagtens lave større portioner af blandingen med hørfrøolie og surmælk og have det stående i køleskabet. Du kan også vælge kun at indtage denne blanding, det giver stadig en god effekt. Dog kan der særligt ved hormonfølsomme kræftformer være god mening i også at tilsætte lidt kværnede hørfrø på grund af deres indhold af stoffet SDG. Maximalt 2-3 spsk. dagligt. Dem kan du bare tilsætte umiddelbart før servering. Begge kombinationer viser som oftest fine resultater i løbet af cirka 2-3 måneder. Opbevar såvel hørfrøolie, hele hørfrø som eventuel blanding i tætsluttende emballager i køleskabet. Kværnede hørfrø kan ikke gemmes, men skal spises straks.

Der kan ifølge Budwig med fordel indtages mellem to og seks portioner dagligt. Dosis afhænger af din konstitution. Ved terminal cancer kan doseringen øges til 8 portioner dagligt, som er det maximale indtag Budwig anbefaler. Herunder kan du finde et par tips til forskellige anvendelsesmuligheder:

1. I forbindelse med morgenmaden kan du tilsætte optøede eller friske bær samt hakkede valnødder og mandler til blandingen
2. Blandingen kan kombineres med æbler, pærer eller andre former for frugt skåret i små stykker
3. Til en sildemad kan blandingen tilsættes karry, æble, æg, gurkemeje, sort peber og syltede agurker og anvendes som karrysalat (se opskrift)
4. Blandingen kan tilsættes hakkede rødløg, hvidløg, citron og cayenne peber eller masser af friskhakkede krydderurter og citron og anvendes over kartoffelmadder, tomatmadder, æggemadder eller som tilbehør til forskellige grønsagsretter
5. Du kan kombinere blandingen med lidt Manuka honning, citron og ingefær samt hakkede mandler, hvis du har snue, influenza eller blot trænger til et energigivende mellemmåltid