

# Quark-Müsli mit Heidelbeeren

## Zutaten (für 1 Personen):

- 100 g Magerquark
- 30 ml ungesüßter Mandeldrink
- 1 TL Leinöl
- 1 EL Haferflocken
- 80 g Heidelbeeren
- alternativ: andere Beeren oder Apfel
- 1 EL Walnusskerne
- alternativ: Leinsamen

Magerquark, Mandeldrink und Leinöl in einem Schälchen mit den Haferflocken mischen. Heidelbeeren waschen und darüber verteilen. Walnusskerne grob hacken und über den Quark streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)