

Müsli mit Skyr und Beeren

Zutaten (für 1 Personen):

- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 100 g Skyr
- 100 g Hafer-Drink
- 1 EL Leinöl
- 50 g Dinkelflocken
- 25 g Nüsse
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Flohsamenschalen

Beeren waschen und putzen. Skyr, Hafer-Drink und Leinöl in eine Schale geben und verrühren. Anschließend Dinkelflocken, Nüsse, Leinsamen und Flohsamenschalen auf die Quarkmischung geben. Das Ganze mit Heidelbeeren und Himbeeren verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen