

Fruchtiger Frühstücksquark

Zutaten (für 1 Personen):

- 3 EL Frischmilch
- alternativ: Pflanzendrink
- 3 EL Magerquark
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Handvoll frisches Obst
- nach Belieben: Mandeln
- oder Nüsse

Alle Zutaten einschließlich gewaschenem, verlesenem Obst in einem Mixer oder mit einem Pürierstab mixen und in eine Schüssel füllen. Nach Belieben und Verträglichkeit mit Mandelsplittern oder Nüssen, etwa gehackten Walnusskernen oder leicht gerösteten Haselnüssen, bestreuen.

Tipp:

Das verwendete Leinöl muss qualitativ hochwertig, also unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff hergestellt sein, sonst ist es nicht gesund. Kalt gepresstes Bio-Leinöl ist besonders reich an Alpha-Linolensäure (ALA), einer lebenswichtigen Omega-3-Fettsäure. Da ALA sehr empfindlich ist und sich an der Luft leicht zersetzt, sollte man Leinöl immer gut verschließen und kühl aufbewahren.

Für Diabetiker und Menschen mit Fettstoffwechselstörung empfiehlt sich die Zugabe von 2-3 EL Haferflocken oder -kleie. Sie wirken aufgrund des enthaltenen Beta-Glucans regulierend auf die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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