

Quarkfrühstück mit Walnüssen und Früchten

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g Magerquark
- 6 EL Wasser
- 1 kleiner Apfel
- alternativ: andere Früchte
- 1 EL Leinsamen
- alternativ: Hirseflocken
- 1 EL Walnusskerne
- 1 Prise Zimt

Quark mit Wasser in einer Schüssel cremig rühren. Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Leinsamen oder Hirseflocken über den Quark streuen. Apfel waschen, entkernen, würfeln und über den Quark geben. Anschließend mit Zimt verfeinern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

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