Frühstücksquark mit Amarant und Quinoa

Zutaten (für 1 Personen):

- 3 EL Quark
- 1 Schuss Mineralwasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL gepoppte Quinoa
- 2 EL gepoppter Amarant

Quark mit Öl und Mineralwasser glatt rühren. Haferflocken, Quinoa und Amarant hinzufügen und kurz durchziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Dr. Anne Fleck und Dr. Jörn Klasen

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