

Frühstücksquark "Morgenröte"

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Magerquark
- 150 ml Kefir
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 große Saftorange
- 1 (z.B. Cox Orange) Apfel
- 1 TL Mohn
- 1 TL Kakaonibs
- 3 TL Granatapfelkerne
- 1 Prise gemahlene Tonkabohne
- alternativ: Vanille

In einer Schüssel am Vorabend Kefir, Quark, Leinsamen und Chiasamen vermischen und kühl stellen. Sonnenblumenkerne einweichen. Am nächsten Morgen die Sonnenblumenkerne abgießen, abbrausen und zusammen mit den Ölen unter die Quarkmasse rühren.

Orange schälen, filetieren und würfeln. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Beides unter die Quarkmasse rühren.

Die Quarkspeise auf Schälchen aufteilen. Mit Granatapfel, Mohn und Kakaonibs dekorieren und einen Hauch Tonkabohne darübergeben. Tipp: Statt Tonkabohne kann man fein gemahlene Vanille verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Anne Gonschor

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