

# Magerquark mit Brennesselsamen

## Zutaten (für 1 Personen):

- 75 g (frisch oder TK) Heidelbeeren
- Magerquark
- 200 g Magerquark
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 TL Hagebuttenpulver
- 1 EL Brennesselsamen

Die Heidelbeeren abspülen und trocken tupfen bzw. auftauen lassen.

Magerquark mit dem Öl glattrühren - ist die Mischung nicht geschmeidig genug, mit 1 Schuss Wasser nachhelfen. Kurkuma, Hagebuttenpulver und Brennesselsamen unterrühren. Heidelbeeren darüber geben und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)