

Frühstücksquark "Morgenröte"

Zutaten (für 2 Personen):

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

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

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

Die Quarkspeise auf zwei Schälchen aufteilen. Mit Granatapfel, Mohn und Kakaonibs dekorieren und einen Hauch Tonkabohne darübergeben.

Tipp:

Statt Tonkabohne kann man fein gemahlene Vanille verwenden.

Nährwerte pro Portion:

455 kcal, 25 g Eiweiß, 25 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Blasenentzündung

COPD

Fettstoffwechselstörung

Morbus Bechterew

MS

Rheuma

Untergewicht

Verstopfung

Zöliakie

Koch/Köchin: Anne Gonschor

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