

## Fruchtiger Frühstücksquark

### Zutaten (für 1 Portion):

- 3 EL Frischmilch
- 3 EL Magerquark
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl
- nach Belieben: 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Handvoll frisches Obst
- nach Geschmack: Mandelsplitter oder Nüsse

Alle Zutaten einschließlich gewaschenem, verlesenem Obst im Mixer oder mit einem Pürierstab mixen und in eine Schüssel füllen. Nach Belieben und Verträglichkeit mit Mandelsplittern, gehackten Walnusskernen oder leicht gerösteten Haselnüssen bestreuen.

### Nährwerte:

407 kcal, 16 g Eiweiß, 24 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

### Tipp:

Das verwendete Leinöl muss qualitativ hochwertig, also unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff hergestellt sein, sonst ist es nicht gesund. Kalt gepresstes Bio-Leinöl ist besonders reich an Alpha-Linolensäure (ALA). Diese Omega-3-Fettsäure ist für unseren Körper lebenswichtig. Sie ist in anderen Speiseölen nicht in so hohem Maß vorhanden. Da ALA sehr empfindlich ist und sich an der Luft leicht zersetzt, sollte man Leinöl immer gut verschließen und kühl aufbewahren.

Für Diabetiker und Menschen mit Fettstoffwechselstörung empfiehlt sich die Zugabe von zwei bis drei Esslöffeln Haferflocken oder -kleie. Sie wirken dank des enthaltenen Beta-Glucans regulierend auf die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten.

Bei Dünndarm-Fehlbesiedlung empfiehlt sich als Obst z. B. die zuckerarme Papaya.

Das Rezept ist inspiriert vom Doc-Fleck-Frühstück, das zusätzlich Vitamin D3 und DHA (Omega-3-Fettsäure aus Algen) enthält.

### Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Arthrose
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Diabetes
- Divertikulose
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Herzschwäche
- Metabolisches Syndrom

Migräne

Morbus Crohn (ohne Körner/Nüsse/Mandelsplitter, wenig Getreide)

Parodontitis

PCO-Syndrom

Rheuma

Sinusitis

Sodbrennen

Schuppenflechte

Untergewicht

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Anne Fleck

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