

Vanille-Quark mit Beerenmus und Müsli

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Quark
- optional: etwas Buttermilch
- 1 TL Honig
- 0,5 Schote Vanille
- 0,5 Zitrone
- 100 g Blaubeeren
- 150 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 50 g Haferflocken
- 50 g Chiasamen
- 30 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne

Quark in eine Schüssel geben, Honig, das Mark der Vanilleschote sowie den Abrieb der Zitrone hinzufügen und alles gut verrühren. Wer es etwas geschmeidiger mag, gibt noch etwas Buttermilch dazu. Den Quark kühl stellen.

Für das Früchtemus alle Beeren gut waschen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis ein leicht stückiges Mus entstanden ist. Etwas Zitronensaft dazugeben. Haferflocken mit den Chia- und Leinsamen sowie den Sonnenblumenkernen mischen.

In Gläsern anrichten. Dafür zuerst je 1 Schicht Quark in die Gläser geben, darüber 1 Schicht Beerenmus, dann 2 EL Müsli. Das Ganze wiederholen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 27.06.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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