

Quarkfrühstück mit Mango

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Mango
- 250 g Magerquark
- 3 EL Haferdrink
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Flohsamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Leinöl

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Rührbecher geben und mit einem Mixer glatt pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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