

Frühstücksquark mit Buchweizen, Birne und Raspelkarotten

Zutaten (für 1 Personen):

- 120 g Karotten
- 100 g Birne
- alternativ: nach Belieben anderes Obst
- 2 EL Magerquark
- 2 EL (1,5 % Fett) Joghurt
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Buchweizenflocken
- 1 TL Leinöl

Karotten putzen, waschen und fein raspeln. Birne (oder anderes Obst) putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit dem Obst dekorieren. Karottenraspeln dazu servieren oder unterheben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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