

# Quark-Bowl mit Flohsamen

## Zutaten (für 1 Personen):

- 80 g frische oder TK Heidelbeeren
- alternativ: Apfel oder andere Beerenfrüchte
- 100 g Magerquark
- 30 ml Milch
- alternativ: ungesüßter Pflanzendrink
- 1 TL Leinöl
- 1 EL Buchweizenflocken
- 1 EL Flohsamen-Schalen

Frische Beeren waschen, Tiefkühl-Beeren zum Auftauen in eine Frühstücksschale geben. Quark mit Milch oder Pflanzendrink glatt rühren. Leinöl, Flocken und Flohsamen dazugeben. Alles verrühren und kurz durchziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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