



 15 Minuten

 Einfach

QUARK-BOWL MIT KEFIR, KNUSPRIGEN HONIG- DINKELFLOCKEN UND FRÜCHTEN

Lecker-fruchtige Frühstücks-Magerquark-Bowl mit Früchten - für einen guten Start in den Tag!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die Frühstücksbowl MagerQuark mit Kefir Drink Brombeere glatt rühren und mit 1 EL Honig abschmecken. Obst waschen, Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden, Trauben halbieren.

SCHRITT 2

Eine kleine Pfanne erwärmen, Kürbiskerne kurz anrösten und zur Seite stellen. Restlichen Honig in der Pfanne kurz erwärmen und Dinkelflocken darin schwenken.

SCHRITT 3

Quark-Kefir-Drink-Creme auf 4 Bowls (kleine Schalen) verteilen. Bowl mit Dinkelflocken, Früchten, Kürbiskernen und Leinsamen streifenförmig garnieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1658/397

Fett (g): 9,9

Kohlenhydrate (g): 35,8

Eiweiß (g): 35,9



 Zutaten

4 Portionen

750 g MILRAM MagerQuark (0,3% Fett)

500 g MILRAM Kefir Drink Brombeere

3 EL Honig

1 Birne

60 g rote Trauben (kernlos)

125 g Heidelbeeren

4 EL Kürbiskerne

8 EL Dinkelflocken

4 EL Leinsamen