



Aus der Heimat der Frische

 5 Minuten

 Einfach

## 3 schnelle Protein-Bowls mit körnigem Frischkäse

Geht immer: eine leckere und schnelle Bowl aus getopptem Körniger Frischkäse. Zum Beispiel mit Avocado-Tomaten-Mix oder mit knackiger Möhre, saftiger Gurke und schwarzem Sesam. Lieber fruchtig? Dann landen Cantaloupe-Melone, Granatapfel und geröstete Mandelblättchen im Becher. Perfekt als kleiner Energie-Boost im Büro oder als schneller Protein Snack nach dem Workout. Volle Kraft voraus!

 *So wirds gemacht:*

### Schritt 1

**Avocado-Tomaten-Salat:** Die halbierte Avocado in kleine Stücke schneiden. Cherry-Tomaten waschen, trocknen und vierteln. In einer kleinen Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit dem Avocado-Tomaten-Mix toppen. Mit Chiliflocken bestreuen und mit Gartenkresse belegen.

### Schritt 2

**Canataloupe-Granatapfel-Mix:** Das Fruchtfleisch der Cantaloupe-Melone in kleine Würfel schneiden. Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne kurz rösten. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit Cantaloupe-Melonen-Würfeln, Granatapfelkernen und Mandelblättchen toppen. Tipp: Wer es noch süßer mag, verrührt den Körnigen Frischkäse noch mit 1 EL Agavendicksaft.

### Schritt 3

**Gewürfelter Möhren-Gurken-Salat:** Die Gurke und die Möhre jeweils waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schale zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Körnigen Frischkäse in ein kleines Schälchen füllen und mit Gurken-Möhren-Würfeln



 **Zutaten**

je 1 Portion

#### Für Avocado-Tomaten-Salat

200 g MILRAM Körniger Frischkäse

0.5 Avocado

5 Cherry-Tomaten

1 Spritzer Zitrone

Salz, Pfeffer

Chiliflocken

Gartenkresse

#### Für Cantaloupe-Granatapfel-Mix

200 g MILRAM Körniger Frischkäse

0.25 Cantaloupe-Melone

1-2 EL Granatapfelkerne

1 EL geröstete Mandelblättchen

#### Für Gewürfelter Möhren-Gurken-Salat

200 g Körniger Frischkäse

0.25 Gurke

1 Möhre

1 TL Olivenöl

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Schwarzer Sesam

belegen. Mit schwarzem Sesam bestreuen und mit Radieschen-Sprossen garnieren. Probiere unsere drei verschiedenen Körnigen Frischkäse Rezepte und entscheide selbst, welche Protein Salatbowl dein Favorit ist!

Radieschen-Sprossen

### **Nährwerte**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 0/

Fett (g):

Kohlenhydrate (g): 0

Eiweiß (g): 0