



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

## High Protein Bowl

Runde Sache: Wenn sich saftige Kiwi mit aromatischen Himbeeren und fruchtig-säuerlicher Johannisbeere auf cremigen Buttermilchquark und Körnigen Frischkäse bettet, bleiben keine Wünsche offen. Für noch mehr Biss lassen es knackige Pistazienkerne, geröstete Mandeln und leckere Leinsamen in der Schüssel krachen – einfach und lecker zum Frühstück oder zwischendurch.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Buttermilchquark und Körnigen Frischkäse auf zwei Schüsseln aufteilen.

### Schritt 2

Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die Beeren waschen und trocknen. Pistazien und Mandeln grob hacken.

### Schritt 3

Die Bowls mit dem Obst belegen und die Nüsse und Leinsamen darüber streuen.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1356/324

Fett (g): 12

Kohlenhydrate (g): 14

Eiweiß (g): 35



## Zutaten

2 Portionen

250 g MILRAM Buttermilchquark

200 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 Kiwi

2 EL Himbeeren

2 EL Johannisbeeren

1 TL geschrotete Leinsamen

1 EL Pistazien, geröstet und gesalzen

1 EL Mandeln