

## Quark-Leinöl-Creme mit Himbeeren und Flocken



### Zutaten für 1 Portion

- 150 g Himbeeren
- 2 EL Joghurt lt. Ernährungsplan
- 3 EL Quark lt. Ernährungsplan
- 3 EL Getreideflocken lt. Ernährungsplan, z.B. Dinkel
- 1-2 EL kaltgepresstes Leinöl
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 TL Honig
- 1 Msp. gemahlene Vanilleschote

### Zubereitung

Aus Quark, Leinöl, Joghurt, Honig und Vanille eine Creme herstellen. Die Getreideflocken mit dem Leinsamen mischen. Anschließend Himbeeren, Getreideflocken und Creme abwechselnd in einem Schälchen schichten und anrichten.

Quelle: Lebensstarke Partner Quark und Leinöl, Irmgard Gräf, 2013, Bildhinweis: fotolia

### Rezeptvariation

Obst kann entsprechend des Ernährungsplans und der Jahreszeit variiert werden. Lecker schmeckt die Creme z.B. mit anderen Sommerbeeren, Nektarinen oder Banane.

### gesund & aktiv informiert: Öl-Eiweiß-Kost

Die Öl-Eiweiß-Kost wurde von der engagierten Wissenschaftlerin Frau Dr. Johanna Budwig konzipiert. Besonders empfohlen wird der Verzehr von Leinsamen, kaltgepresstem Leinöl, Hüttenkäse und Quark. Leinsamen und Leinöl enthalten viele gesunde, pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Quark und Hüttenkäse beinhalten sulfurische Aminosäuren, die für die Regeneration von Vorteil sind. Zudem sind die Fettsäuren in dieser Kombination besser löslich und resorbierbar.