



QUARK-LEINÖL-KOST MIT ERDMANDELFLOCKEN

Zutaten

- 3 EL Quark
- 1-2 EL Leinöl (kaltgepresst)
- 2-3 EL Mandelmilch
- 3 TL Erdmandelflocken
- 2 EL Hirseflocken
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Kirschen



Zubereitung

Quark, Milch und Leinöl zu einer Creme verrühren. Restliche Zutaten unterrühren. Die Creme mit den entsteinten und halbierten Kirschen genießen. Je nach Geschmack kann die Creme mit Kardamom und Sternanis verfeinert werden.

Rezeptvariation

Statt der Kirschen kann anderes Obst der Saison verwendet werden.

gesund & aktiv informiert

Erdmandelflocken haben ein nussiges Aroma und sind für Allergiker gut geeignet.

