

Zitronenquark mit Beeren und Hafercrunch



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 75 g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 100-150 g Beeren
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 40 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Zimt



2 Portionen



ca. 15 Minuten

Zubereitung:



- 1) Haferflocken mit Honig und Rapsöl in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen.
- 2) Quark, Joghurt, Honig, Zitronensaft und – abrieb verrühren. Je nach Konsistenz etwas Wasser hinzugeben.
- 3) In Gläsern Joghurt und Beeren schichten und mit Hafercrunch toppen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Zitronenquark mit Beeren und Hafercrunch



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	231,1 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	5 g 1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	23 g 11,2 g
Protein	21,4 g
Ballaststoffe	3,2 g

