

LOW CARB

LOW CARB FRÜHSTÜCK



Schnelles Müsli mit Blaubeeren

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 5 EL Magerquark
- 25 g Blaubeeren
- 2 TL Leinsamen
- 15 Mandeln, gehackt
- 2 EL Wasser
- Süßstoff nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Den Quark mit Wasser zu einer cremigen Masse verrühren.
2. Leinsamen dazugeben und etwa 10 Minuten quellen lassen.
3. Anschließend die gehackten Mandeln unterheben, mit Blaubeeren garnieren und nach Bedarf süßen.

INFOS

Portionsgröße: 1

Schwierigkeit: einfach

Zubereitung: ca. 15 min

NÄHRWERTE

Kalorien: 285 kcal

Fett: 11,8 g

Kohlenhydrate: 10,7 g

Eiweiß: 30,2 g

TIPP

Die Beeren können nach Belieben ausgetauscht werden.