

Beeren-Quark mit Leinsamen



Für 2 Personen

- 200 g Magerquark
- 4 EL griechischer Joghurt (10 Prozent Fett)
- 50 ml Cranberry-Saft
- 2 TL Honig oder Ahornsirup (bei Bedarf)
- 200 g Beeren nach Wunsch und Saison (zum Beispiel Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren; frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL Kokos-Chips
- 2 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

1. Quark, Joghurt und Cranberry-Saft verrühren. Bei Bedarf mit Honig oder Sirup süßen. Auf 2 Schalen oder Teller verteilen.
2. Beeren waschen und verlesen (oder auftauen lassen). Auf die Quarkmischung geben. Anschließend mit Kokos-Chips und Leinsamen anrichten.

Nährwerte pro Portion

Energie: 285 kcal

Kohlenhydrate: 21 g (entspricht 2,1 KE)

Davon Zucker: 21 g

Eiweiß: 22 g

Fett: 12 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 7,2 g

Ballaststoffe: 9 g

Tipp

Besonders im Sommer ein Vergnügen. Dann gibt es alle Beeren frisch, saisonal und günstig.