

FRÜHSTÜCK

QUARK

MIT FRISCHEM OBST UND NÜSSEN

- I. Den Quark mit der Milch in einer Schale glatt rühren und anschließend die Haferflocken, Nüsse und Kakaonibs zugeben.
- II. Nach persönlicher Vorliebe mit Vanille und Zimt verfeinern.
- III. Das Obst klein schneiden und mit dem Quark vermengen.

PROBIERE AUS:

Verschiedene Nüsse, Obstsorten wie Blaubeeren, Äpfel, Mandarinen.

ZUTATEN:

250g Quark
2EL Milch
2EL Haferflocken
2EL gehackte Nüsse
Kakaonibs
Zimt
Vanille
1 Portion Obst

 Zubereitungszeit: 5min

