

Angefrorener Frühstücksquark



ERDBEERSAISON

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Magerquark und Joghurt vermengen. Die Schokoras-peln, Leinsamen, Mandelblättchen und etwas zerpfückte Minze unterheben.
2. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden.
3. Nun die Masse in eine flache aber lange Gefrierbox oder einen Teller geben, mit Erdbeeren bestreuen und für ca. 30 Minuten im Tiefkühler anfrosten lassen.
4. Anschließend herausnehmen und direkt verzehren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Magerquark
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- 7 Erdbeeren
- 2 TL Schokotropfen, zartbitter
- 2 TL Leinsamen
- 2 TL Mandelblättchen
- Minze

TIPP

Es lassen sich auch andere frische oder tiefgekühlte Beeren verwenden z.B. Heidelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Brombeeren.



463
Kalorien



26 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



46 g
Eiweiß



6 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff