



Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Frühstücksquark

Frühstücksquark

3 Esslöffel Frischmilch

3 Esslöffel Magerquark

1 Esslöffel Rinatura Leinöl kaltgepresst Bio

1 Esslöffel Maitre Marcel Weizenkeim-Öl

1 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Wildblüte

0.5 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

1 Handvoll frische Zutaten (Apfel, Erdbeeren,
Blaubeeren...)

Nach Belieben gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse...)

Frühstücksquark

1. Alle Zutaten mixen und in eine Schüssel füllen.

Nach Belieben mit Nüssen, Obst oder/und Beeren toppen.