



Quark mit Beeren und Haferflocken

Proteinreiches Frühstück

217

kcal

20.1 g

Protein

26.9 g

Kohlenhydrate

2.6 g

Fett

5 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Milch/Laktose

Zutaten

250 g Magerquark

60 g Haferflocken

100 g Beeren (gemischt)

Zubereitung

1. Magerquark glatt rühren.
2. Haferflocken unterheben.
3. Beeren waschen und darüber verteilen.
4. Nach Belieben mit etwas Honig oder Zimt verfeinern.