



Quark mit Beeren und Haferflocken

Proteinreiches Frühstück

208

kcal

8.2 g

Protein

28.1 g

Kohlenhydrate

6.1 g

Fett

5 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

250 g Veganer Joghurt

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.