

## ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 1 Banane
- 1 Handvoll Obst ihrer Wahl
- 2 EL Leinöl
- 2 Paranüsse
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Etwas Zimt

## ZUBEREITUNG

- Magerquark, Banane, Leinöl, Zimt und Paranüsse in einen Mixer geben und gut mixen, ggf. etwas Wasser dazu geben
- Haferlocken und Obst darunter mischen, Sonnenblumenkerne darüber streuen

## ABWANDLUNGEN:

- mit Wasser pürieren
- als Creme
- als Overnight Oats
- Crunchy
- Obst pürieren oder
- Obstvariationen z.B.:
- Mandarine
- Papaya
- Mango
- verschiedenen Beerenfrüchte
- Curcuma, Salz, Pfeffer mit in die Quarkmasse geben



## Powerfrühstück



1 Portion



5-10 Minuten

Aktiv und gestärkt starten Sie mit dem Powerfrühstück in den Tag. Es enthält alles was der Körper benötigt:

- der Magerquark liefert dem Körper Proteine
- Das Obst liefert Energie, Vitamine und Mineralstoffe
- das Leinöl sorgt mit seinen Fettsäuren für eine entzündungshemmende Wirkung im Körper
- die Paranüsse decken ihren täglichen Bedarf an Selen
- die Haferflocken sorgen für einen langsamen Blutzuckeranstieg und langes Sättigungsgefühl

### TIPP:

Paranüsse erst halbieren und prüfen, ob sie innen weiß sind. Sind diese gelb, werfen Sie sie weg. Sie sollten auch nicht stark riechen.