

QUARK-LEINÖL-KOST MIT ERDMANDELFLOCKEN

Kategorie: **FRÜHSTÜCK**



Zutaten für 1 Portion:

- 3 Esslöffel Quark (Ziege)
- 1.5 Esslöffel Leinöl
- 2.5 Esslöffel Mandelmilch
- 2 Esslöffel Hirseflocken
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 100 g Kirsche
- 3 Teelöffel Erdmandelflocken

ZUBEREITUNG:

Quark, Milch und Leinöl zu einer Creme verrühren. Restliche Zutaten unterrühren. Die Creme mit den entsteinten und halbierten Kirschen genießen. Je nach Geschmack kann die Creme mit Kardamom und Stern- anis verfeinert werden.