Frühstücksquarkspeise

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	200 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Himbeeren, frisch	200 g
Zitronen	1 St.
Quark 20 % Fett i.Tr.	500 g
Honig	2 EL
Haferflocken, kernig	120 g
Studentenfutter	120 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, feine Reibe

1. Beeren waschen, Erdbeerstrunk entfernen und Erdbeeren vierteln. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Beeren mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Quark und Honig vermengen.

2. Quarkspeise in Schälchen anrichten, mit Haferflocken und Studentenfutter bestreut servieren oder zum Mitnehmen in Boxen abfüllen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Anstelle von frischen Beeren kannst du im Winter auch den Beeren Mix aus der Tiefkühltruhe verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	474 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g