

Nr. 01: Apfel-Quark-Müsli

- mit mehr Eiweiß als bei Müsli mit Milch oder Joghurt -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2	Esslöffel	Sonnenblumenkerne	20 g
½	Päckchen	Magerquark	125 g
¼	Glas	Mineralwasser	50 g
1	Esslöffel	Zitronensaft	10 g
½	mittelgroßer	Apfel	70 g
2	Esslöffel	Haferflocken	20 g
1	Teelöffel	Zucker	5 g

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne trocken in der Pfanne unter Rühren rösten.
Quark mit Mineralwasser aufschlagen und Zitronensaft zugeben.
Apfel schälen und grob oder fein reiben.
Flocken und Zucker unterrühren.

Tipp: Mit Zimt abschmecken.

Dazu passt bei größeren Portionen:
mehr Apfel, etwas mehr Milch und weitere Obstsorten

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	108 kcal
Eiweiß (Protein)	8,4 g
Fett	2,3 g
Kohlenhydrate	12,8 g