



QUARK-OBST- SCHALE MIT WALNÜSSEN

- 3-4 EL Bio Magerquark
- 50 ml Orangensaft oder Sprudelwasser
- 1/2 EL geschroteter Leinsamen
- Früchte nach Wahl und Saison: 1/2 Apfel oder Handvoll Himbeere, paar Bananenscheiben
- 1-2 EL Haferflocken
- paar Walnüsse
- etwas Zimt oder Vanillepulver

Den Quark mit dem Orangensaft oder mit dem Wasser cremig rühren. Alle weiteren trockenen Zutaten zugeben und einarbeiten. Früchte klein schneiden und zum Quark geben.

MÜSLI ETWAS ANDERS 😊

- 2 Karotten
- 4 EL Haferflocken
- 150 ml Haferdrink
- 1 kleine Birne

Die Karotten fein raspeln. Zusammen mit den Haferflocken und der Hafermilch in einer Schale vermengen, die klein gewürfelte Birne dazu geben.

FRÜHSTÜCKS MUFFINS

- 150 g Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 2 reife Bananen
- 1 EL Backpulver
- 2 Äpfel, geraspelt
- Je nach Geschmack: eine Vanilleschote oder Zimt, Mandelsplitter, Rosinen, Nüsse etc.

Die Bananen mit der Gabel zerdrücken. Haferflocken, Joghurt, Backpulver und die geraspelten Äpfel dazu geben und mit einem Löffel zu einer cremig gleichmäßigen Masse rühren. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Danach wird der Teig in kleine Muffinförmchen gefüllt. Anschließend kann der Muffin mit Toppings wie Nüssen etc. belegt werden.

Alle Förmchen für ca. 20-25 Minuten (nach gewünschtem Bräunungsgrad) backen.

Die Frühstücksmuffins halten sich am besten im Kühlschrank. Sie sind auch ideal zum Mitnehmen für unterwegs und können auch eingefroren werden.



Guten Appetit