

8

Adventsquark

Zutaten für 1 Portion:

- 200g Magerquark
- 1 Teelöffel Leinöl
- 2 El. Milch oder Mineralwasser
- 1 Apfel (gerieben)
- 1 Prise Zimt
- 3 Spekulatius
- 3 Esslöffel Flocken (z. B Hafer/Dinkel...)
- 1 Mandarine



Zubereitung:

Quark mit der Milch glattrühren, das Leinöl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
2 zerdrückte Spekulatius, Zimt und den geriebenen Apfel dazugeben.
3 El. in ein Dessert-Gläschen (Ikea- Teelichtglas) füllen und kalt stellen, so hat man schon ein kleines leckeres Mini zum Nachtsch.
Dann erst die Haferlocken untermischen und die Quark-Leinöl-Creme liebevoll mit der Mandarine und einem zerbröselten Spekulatius garnieren.

Durch die Kombi Eiweiß und Leinöl super sättigend, durch den Quark eiweißreich und durch die Spekulatius unheimlich lecker...

Herzliche Grüße von Tatjana Ehret
www.lebe-leichter-freiburg.de
info@lebe-leichter-freiburg.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter[®]