

Obstquark-Haferflocken-Frühstück

Zutaten

150 g Bio-Quark
100 g Haferflocken
1 Stück Obst (z.B. Banane, Apfel, Birne)
10 g Walnüsse oder andere
5 g Chia-Samen oder andere
1 EL Leinöl
1 EL Zitronensaft nach Bedarf
Nachsüßen nach Bedarf (z.B. Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft)

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen