

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
539 kcal

KOHLENHYDRATE
65,0 g

FETT
11,4 g

EIWEISS
38,4 g

BALLASTSTOFFE
12,8 g

Banane-Blaubeer-Quarkcreme

Zubereitung (35 Min.)

1. Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
2. Die Haferflocken mit dem Ahornsirup, Eiklar und den Walnüssen in eine Schale geben und gut verrühren.
3. Die Granolamischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.
4. Die Banane schälen und zusammen mit 2/3 der Blaubeeren und in einen Mixer geben und pürieren.
5. Den Quark zusammen mit dem Joghurt und Limettensaft hinzufügen, gut verrühren.
6. Das fertige Granola zerbröseln, mit der Quarkcreme und restlichen Blaubeeren in einem Glas oder eine Schale servieren und mit Minze garnieren.

Zutaten

Granola

- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Eiklar (ca. 30 g)
- 1 TL Walnüsse, gemahlen

Quarkcreme

- 1/2 Banane (ca. 80 g)
- 150 g Blaubeeren
- 175 g Magerquark
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- 1 EL Limettenfruchtsaft
- Minzblätter

Tipp! Probiere die Quarkcreme doch auch mal mit einer pflanzlichen Joghurt- & Quarkalternative auf Soja- oder Mandelbasis.
