

Power-Quark am Morgen

Wir haben Dir schon über Superfood in unserem Artikel **Ist Superfood wirklich so super?** berichtet.

Ein gutes Frühstück gibt Dir Energie für den ganzen Tag. Um Dir Deine extra Portion Power zu verschaffen, musst Du nicht mal teures Superfood kaufen. Viele ganz normale Lebensmittel liefern Dir jede Menge Energie und sind richtig gesund.

Damit Du in Deinen Tag mit vollem Elan und Kraft starten kannst, haben wir ein super Rezept für einen Power-Quark mit Leinsamen, Haferflocken, Nüssen, Körnern und Obst für Dich. Das Eiweiß aus dem Quark und den Haferflocken macht Dich lange satt, die Nüsse, Körner und das Obst geben Dir Vitamine, Mineralstoffe und gesunde Fettsäuren.

Dafür brauchst Du ...

1 Hand voll Haferflocken

3 EL Leinsamen

etwas Leitungswasser

Walnüsse

Sonnenblumenkerne

250g Magerquark

Obst Deiner Wahl (z. B. Heidelbeeren und Apfel)

Zimt

Und so geht's ...

Die Haferflocken und die Leinsamen gibst Du in eine Müslischale und fügst etwas Leitungswasser hinzu, damit sie etwa 10 – 15 Minuten quellen können. Währenddessen

zerkleinerst Du die Walnüsse in Stückchen und schneidest Dein Obst. Wenn die Haferflocken und die Leinsamen weich sind, vermischt Du sie mit dem Quark, dem kleingeschnittenen Obst, den Walnüssen und den Sonnenblumenkernen. Am Ende schmeckst Du Deinen Powerquark nur noch ab und gibst nach Belieben noch etwas Zimt dazu.

Lass es Dir schmecken!