

Müsli Himbeer-Traube



ca. 10 Min.



Zutaten:

50 g	Magerquark
100 g	Natur-Joghurt
50 g	Himbeeren
50 g	Weintrauben
40 g	Apfel
20 g	Quinoa gepufft
15 g	Walnuss
15 g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Leinsamen
etwas	Zimt
etwas	Minze

Zubereitung:

Magerquark, Joghurt, Quinoa und Leinsamen miteinander cremig verrühren. Die Früchte halbieren und auf der Quarkspeise verteilen. Den Apfel schälen, in Streifen schneiden und auf dem Quark verteilen. Mit Zimt, Minze, Sonnenblumenkernen und gehackten Walnüssen garnieren.



Kalorien: 460



Fett: 18,0



Eiweiß: 24,5



KH: 29,1 g

www.weniger-wiegen.com