

Frühstücksbowl mit Beeren

Zutaten für eine Person

Kurteilnehmer: Tagesmengen beachten

- 200 g Magerquark oder Skyr
- 50 g Himbeeren
- 50 g Blaubeeren
- 15 g (1 EL) Chia Samen (Ab der 5. Kurwoche erlaubt)
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Frische Minze

Zubereitung

- Skyr oder Magerquark mit 1-2 EL Wasser, je nach gewünschter Konsistenz, und einem Teil der Beeren pürieren. Ein paar Beeren für das Topping beiseitelegen.
- Zitrone auspressen und den Saft zur Mischung geben. Gut verrühren.
- Die Bowl mit den restlichen Himbeeren und Blaubeeren dekorieren. Ab der 5. Kurwoche können Sie die Bowl mit den Chia Samen toppen.
- Zuletzt etwas frische Minze hacken und dazugeben.