

Rezept

Beerenfrüchte mit Omega-3-Creme

Ein Rezept von Beerenfrüchte mit Omega-3-Creme, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Creme:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 Bio-Zitrone | 4 EL Magerquark |
| 2 TL Joghurt | 2 EL Leinöl |
| 1 TL Porridge-Gewürz | Meersalz |
| 1 TL Sesam | 1 TL Sonnenblumenkerne |
| 1 TL Leinsamen | |

Für die Nussmischung:

- | | |
|------------------------|------------------|
| 5 Mandeln | 5 Haselnusskerne |
| 1 TL Kürbiskerne | 1 TL Kakaonibs |
| 1 TL gepufftes Amarant | |

Für die Beerenfrüchte:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 4 Handvoll gemischte Beeren | 2 Stängel Zitronenmelisse |
|-----------------------------|---------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Für die Creme die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. 1 TL Saft für die Beeren beiseitestellen. Quark, Joghurt, Leinöl, Porridge-Gewürz, 1 Msp. Salz, Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme auf zwei Müslischalen verteilen.
2. Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen, in einem Mörser zerstoßen und auf die Creme streuen.
3. Für die Nussmischung Mandeln und Haselnüsse grob hacken. Dann Mandeln, Nüsse, Kürbiskerne, Kakao-Nibs und Amarant vermischen.
4. Für die Früchte die Beeren vorsichtig waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Beeren und Melisse auf der Creme verteilen. Mit dem übrigen Zitronensaft (1 TL) beträufeln, mit der Nussmischung bestreuen und servieren.