Rezept

Erdbeer-Leinöl-Quark

Ein Rezept von Erdbeer-Leinöl-Quark, am 30.05.2025

Zutaten

300 g	Magerquark
2 EL	Leinöl
1	säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
150 g	Erdbeeren
¼ TL	Zimtpulver
30 g	Walnusskerne
2 EL	geschrotete Leinsamen
4 EL	Milch (1,5 % Fett)
2 TL	flüssiger Honig (nach Belieben)
1 EL	Zitronensaft
100 g	blaue kernlose Weintrauben
1 Msp.	gemahlener Kardamom
1 EL	Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 26 g F, 28 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Quark, Milch, Leinöl und nach Belieben den Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig verrühren.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheibchen schneiden. Diese sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht bräunlich verfärben. Erdbeeren abbrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Früchte vorsichtig mit Zimt und Kardamom mischen und zwei Drittel davon in Schalen geben. Die Leinöl-Quark-Creme darauf verteilen.

3. Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Die Kerne kurz abkühlen lassen, dann zusammen mit den Leinsamen auf die Creme streuen. Den Quark mit dem übrigen Obst belegen.