

Rezept

Erdbeerquark mit Knusper-Topping

Ein Rezept von Erdbeerquark mit Knusper-Topping, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Erdbeeren	400 g Magerquark
2 EL kernige Haferflocken	1 EL Haferkleie
35 g Pekannusskerne	2 EL Sojaflocken
1 TL Zimtpulver	1 TL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 15 g F, 33 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. Dann mit Quark, Haferflocken und Haferkleie in den Standmixer geben und alles cremig pürieren. Den Erdbeerquark auf Schalen verteilen.
2. Die Pekannusskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze hell rösten. Den Herd ausschalten und Sojaflocken, Zimt und Ahornsirup dazugeben und untermischen, den Mix in der Nachhitze der Pfanne kurz erwärmen.
3. Zum Servieren das Knusper-Topping auf dem Erdbeerquark verteilen und das Frühstück sofort verzehren.