

Rezept

Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis

Ein Rezept von Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Magerquark	4 EL Kuh- oder Schafmilch
4 EL Sanddornsaft mit Honig (Reformhaus)	4 EL Urkornflockenmischung (z.B. Dinkel, Einkorn, Emmer; gut sortierter Supermarkt oder Bioladen)
2 EL gehackte Walnuskerne	150 g Physalis
150 g blaue Weintrauben	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit der Milch und dem Sanddornsaft verrühren. Die Flockenmischung sowie 1 EL Walnüsse dazugeben und beides unterrühren.

2. Die Physalis aus den Blatthüllen lösen, nach Belieben halbieren. Die Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Hälfte der Früchte unter die Flockenmischung rühren.

3. Die Flockenmischung auf zwei tiefe Teller oder Müsli-schalen verteilen, die übrigen Früchte und die restlichen gehackten Nüsse obendrauf geben.