

Rezept

Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis

Ein Rezept von Sanddorn-Quark-Müsli mit Physalis, am 19.05.2025

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 Walnusskerne **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 Müslischalen verteilen, die übrigen Früchte und die restlichen gehackten Nüsse obendrauf geben.