



Quark mit Erdbeeren und Crunch

Ergibt: 1 Portion

Zutaten:

1 TL Walnüsse

200 g Magerquark

1 EL Haferflocken

Flavour Drops, nach Belieben

1 EL Amaranth, gepufft

100 g Erdbeeren

1 Msp Kokosöl

1/4 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Walnüsse klein hacken und mit den Haferflocken und dem Amaranth mischen. Das Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben und schmelzen lassen. Den Ahornsirup in die Pfanne geben und die Haferflocken-Mischung dazugeben. Dann unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten rösten – Achtung: wirklich ständig rühren, da sie leicht anbrennen. Sobald die Haferflocken schön braun geworden sind, vom Herd nehmen und am besten auf Backpapier auskühlen lassen – nicht in der Pfanne lassen, sonst rösten sie nach und verbrennen.

2. Den Quark mit Flavour Drops verrühren (Menge und Art nach Belieben – ich nehme ein paar Tropfen Vanillegeschmack).

3. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.

4. Quark in eine Schüssel geben und darauf die Erdbeeren und den Crunch geben – und dann einfach nur noch genießen.

Hinweis: Ich bereite den Crunch in größeren Mengen vor und bewahre ihn in einem verschließbaren Glas auf. Das ist praktischer und vor allem beim Frühstück schneller, wenn man schnell 2 Esslöffel Crunch aus dem Glas über den Quark streuen kann.