



Ein Service von:

intervallfasten.org

Quark mit Sanddornsaft

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 300 g Magerquark• 4 EL kernige Haferflocken• 150 g Physalis• 150 g dunkle Weintrauben (kernlos)	<p><i>Für den nicht fastenden Partner:</i> Als Frühstück ausreichend</p> <p><u>Für Vegetarier:</u></p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 2 EL Walnüsse, grob zerkleinert• 4 EL Sanddornsaft	geeignet
---	----------

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
420	27 g	10 g	45 g

Zubereitung:

1. Sanddornsaft und Haferflocken mit dem Quark verrühren, quellen lassen.
2. Physalis aus den Blütenhüllen lösen. Physalis und Weintrauben waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Obst und Walnüsse unter die Quarkmischung heben. In Schüsseln anrichten.

Dieses Frühstück ist eine kleine Vitamin-C-Bombe. Bereits 90 % des täglichen Vitamin-C-Bedarfs werden mit einer Portion abgedeckt. Für Personen, die täglich Medikamente einnehmen müssen und dadurch auf eine gute Tagesversorgung mit Vitamin C angewiesen sind, ist es der ideale Start in den Tag. Die vielen B-Vitamine sind ein weiterer Pluspunkt.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.