

Meal-Prep: Proteinreiche Quark-Bowl mit Beeren und Nüssen

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, gut verträglich, vor OP

Frühstück 😊

Zutaten für 1 Person:

- 170 g Magerquark
- 50 g Skyr (alternativ: fettarmer Naturjoghurt)
- 30 ml ungesüßte Mandel- oder Hafermilch
- 50 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 10 g gehackte Mandeln oder Walnüsse
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 1/3 TL Honig oder Erythrit (optional)
- 1/3 TL Zimt
- 1/4 TL Vanilleextrakt



Zubereitung: ca.5-7 Min.

1. Magerquark und Skyr in einer Schüssel vermengen. Nach und nach die Milch einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Vanilleextrakt, Zimt und optional Honig/Erythrit hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Beeren vorsichtig unterheben.
4. In eine verschließbare Schale oder ein Glas füllen.
5. Mit gehackten Mandeln oder Walnüssen sowie Chiasamen/Leinsamen bestreuen.
6. Im Kühlschrank aufbewahren – hält sich problemlos 2–3 Tage.

Tipp: Die Nüsse und Samen erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen, damit sie knackig bleiben.



Variationsmöglichkeiten:

- Für mehr Süße: Eine halbe Banane zerdrücken und unterrühren.
- Für eine extra knusprige Note: Ein paar Kokoschips oder Granola darüberstreuen.
- Für eine vegane Version: Skyr und Quark durch Sojaquark oder Kokosjoghurt ersetzen.

Nährwerte	pro 100 g	Pro Portion ca.250 g 
• Kalorien:	• 100 kcal	• 250 kcal
• Eiweiß:	• 11,2 g	• 28 g
• Fett:	• 3,2 g	• 8 g
• Gesättigte Fette:	• 1,2 g	• 3 g
• Kohlenhydrate:	• 6,0 g	• 15 g
• Zucker:	• 4,0 g	• 10 g
• Ballaststoffe:	• 1,2 g	• 3 g
• Salz:	• 0,08 g	• 0,2 g

Guten Appetit