

Frühstücksquark mit Leinöl



Zutaten für 1 Person:

100 g Quark
2 EL Leinöl
½ TL Honig
etwas Milch
2 EL frisch geschrotete Leinsaat
frische Früchte nach Belieben

Zubereitung:

Aus Quark, Leinöl, Honig und Milch eine Creme anrühren. Anschließend die Früchte untermischen und die Leinsaat darüberstreuen.

Rezept: Detlef Grabbe, Foto: gettyimages