

Quark-Himbeer-Müsli mit Leinöl



ZUTATEN (für 1 Person):

- 3 EL Milch
- 3–4 EL Leinöl
- 100g Magerquark
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 2 EL frisch geschrotete Leinsamen
- 3 EL Haferflocken
- 150g Himbeeren
- frische Minze

Die Milch mit dem Leinöl vermischen. Quark und 1 EL Honig zugeben und verrühren. Die Haferflocken in einer trockenen Pfanne mit dem restlichen Honig karamellisieren. Leinsamen unter den Quark mengen. Mit den gewaschenen Himbeeren und Knusperflocken bestreuen. Nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

Pro Portion:

642 kcal (2684 kJ), 23,0 g Eiweiß, 40,3 g Fett, 44,5 g Kohlehydrate (3,7 BE)



Leinöl hat von allen Pflanzenölen den höchsten Anteil Alpha-Linolensäure, einer der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren. Daher werden ihm positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit zugesprochen: Es soll Herzinfarkttrisiko und Blutdruck senken und entzündungshemmend wirken. Leinöl eignet sich für die kalte Küche und wird klassisch zu Pellkartoffeln und Quark gereicht. In der Naturheilkunde ist die Quark-Leinöl-Kur, die später durch die deutsche Forscherin Dr. Johanna Budwig geprägt wurde, seit Jahrhunderten als Heilmittel bekannt. Tipp: Statt Quark eignet sich auch Naturjoghurt.