

## Kirschen-Müesli

Tag 5 / Woche 1 / Frühstück

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.  
Für 2 Personen

**250g Magerquark** ●  
**60g 5-Korn-Flocken** ●  
**2 EL flüssiger Honig** ●  
**1 EL Zitronensaft**  
**300g tiefgekühlte Kirschen** ●, aufgetaut  
**1 EL Hanfsamen** ● oder Kürbiskerne ●, geröstet

Quark, Flocken, Honig und Zitronensaft mischen, mit den Kirschen in Gläsern anrichten, Hanfsamen darüberstreuen.

**Tipp:** Statt tiefgekühlte Kirschen Grapefruit, Orangen, in Stücken, oder Beeren ● verwenden.

**Pro Person:** 370 kcal, F 5g, Kh 59g, E 20g



370 kcal



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.