

Erdbeerquark mit Müsli

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

100 g Magerquark
50 ml fettarme Milch (1,5 % F.)
125 g Erdbeeren
40 g kernige Haferflocken
15 g Cornflakes
Süßstoff

Zubereitung:

Magerquark mit Milch cremig verrühren.
Je nach Geschmack mit Süßstoff süßen.
Erdbeeren vierteln und mit den Haferflocken und
Cornflakes zum Quark hinzufügen und genießen.

Pro Portion:

329 kcal

22 g Eiweiß

5,0 g Fett

4,0 BE

