

À LA 1996 · OMA

Fruchtquark à la Oma 1996

Schmeckt nach Kindheit, arbeitet aber wie dein neuer Lieblingsmitarbeiter fürs Mikrobiom. Cremig, proteinreich, ohne Zuckerzusatz.

Zutaten

500 g	Skyr
500 g	Quark, 40 % Fett
150 ml	Sprudelwasser
200 g	Sahne
500 g	frische Früchte, 300 g püriert · 200 g gestückelt
3–4 EL	präbiotischer Ballaststoffmix*
n. B.	guter Rohhonig, optional

Zubereitung

- 1 Skyr und Quark mit dem Sprudelwasser cremig und luftig aufschlagen.
- 2 Parallel die Sahne steif schlagen.
- 3 Früchte teilen: 300 g fein pürieren, 200 g in kleine Stücke schneiden.
- 4 Das Fruchtピューree unter die Quarkmasse heben, dann die Fruchtstücke dazugeben.
- 5 Den präbiotischen Ballaststoffmix (3 bis 4 EL) einrühren.
- 6 Zum Schluss die Sahne vorsichtig unterheben. Fertig.

Warum das richtig gut für dich ist

Schmeckt unfassbar gut. Der wichtigste Punkt zuerst. Gesund darf schmecken.

Hoher Eiweißgehalt. Sättigt lange und liefert wertvolle Aminosäuren.

Präbiotische Ballaststoffe. Direktes Futter für deine guten Darmbakterien. Der Mix bringt 8 verschiedene mit, dein Mikrobiom liebt Vielfalt.

Sahne und Quark mit Fett. Für echte Sättigung und richtig guten Geschmack.

Frische Früchte. Vitamine pur, ganz ohne Zuckerzusatz.

Tip: Wer es süßer mag, süßt am Ende mit etwas gutem Rohhonig. Ein Löffel reicht meist völlig.

* Dieser Mix gehört bei uns fest zum Alltag: geschmacksneutral, geruchlos, löst sich komplett auf und passt in kalte wie warme Speisen, sogar mitbacken geht. Ich schmuggle ihn überall unter, so sind wir alle gut versorgt. Bezugsquelle:

zinzino.com/.../gut-health-kits/910256

Bianka Kühn