



Quark, Leinöl mit Pellkartoffeln (Foto:Fotolia_75464970)

Quark mit Braunlein-Öl oder Goldlein-Öl

1-2 Portionen

1 Becher 250g Quark
2 El Lichtquell- Leinöl unterrühren
Pfeffer, Salz,
Kräuter nach Geschmack
z.B. mit Dill, Schabzigerklee abschmecken,
Zwiebeln nach Bedarf.

oder als Süße Variante:

Quark und Leinöl mit Obst vermischen.

Unser Frühstückstipp:

1 gehäufte Eßlöffel Quark
1 Esslöffel Lichtquell Braunlein Öl oder Goldlein-Öl (über 50% Omega-3-Fettsäuren)
oder Honig zum Süßen oder selbstgemachte Marmelade /Gelee
für Vitamine 1/2 Apfel oder 1 Eßlöffel getrocknete Cranberries
1 Teelöffel Leinmehl als Ballaststoff für die Verdauung.
Ein guter Start in den Tag.