

Frühstück

Heiße Himbeeren auf Hüttenkäse-Creme



VEGAN



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 464 kcal

Kohlenhydrate: 41 g

Proteine: 33 g

Fette: 16 g

Zutaten (für 1 Portion):

- 200 g Hüttenkäse
- 30 g Naturjoghurt
- 30 g Müsli (selbstgemacht oder zuckerfrei) / Alternativ z.B. Haferflocken

Für die heißen Himbeeren:

- 100 g Himbeeren
- 10 g Honig
- 8 g Sesamsamen

Optional:

- [VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne](#)
- 100 ml Wasser



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse in eine Schale füllen und mit Joghurt glatt rühren. *Optional: Daily Protein mit Wasser nun auch dazu geben. Wenn die Konsistenz zu fest ist, noch einen Schuss Wasser hinzugeben.*
2. Himbeeren waschen und mit einem Tuch vorsichtig trocken tupfen. Sesamsamen in der heißen Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Himbeeren und Honig hinzugeben und etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze rühren bis ein eine Art Himbeersoße entstanden ist. Zusammen mit dem Müsli zum Hüttenkäse geben und genießen!

Tipp 1: Die Himbeeren können durch Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren ausgetauscht werden.

Tipp 2: Die Sesamsamen können beispielweise auch mit Mandelsplitter, Kokosflocken oder Sonnenblumenkernen ersetzt werden!