

Frühstück

# Joghurt- Früchte-Becher



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 434 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 35 g

Fette: 5 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Magerquark
- 50 g Joghurt (fettarm)
- 45 g Müsli (selbstgemacht oder zuckerfrei)
- 12 g Amaranth, gepufft
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 5 g Honig

## Optional:

- 3 g [VitaMoment Daily Flavour](#) (Geschmack nach Wahl)



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Verrühre den Magerquark mit dem Joghurt, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. *Optional: Rühre 3 g VitaMoment Daily Flavour in deinen Quark für mehr Geschmack und Süße!*
2. Gib nun eine Schicht des Quarks (ca. die Hälfte davon) in dein Glas. Darüber gibst du nun etwa die Hälfte der Himbeeren und Heidelbeeren. Gib nun den restlichen Quark in das Glas und streue den Rest der Beeren darüber.
3. Als letzte Schicht kommt das Müsli und der gepuffte Amaranth oben drauf sowie etwas Honig.

**Tipp:** Bleib auch bei diesem Rezept total flexibel! Wir empfehlen immer saisonales Obst. Im Sommer ist die Beeren-Variante total lecker, im Winter kannst du dir z.B. einen Joghurtbecher mit Mandarinen und Kaki machen.

