

Frühstück

Kokos Bananen Quark



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 492 kcal

Kohlenhydrate: 59 g

Proteine: 30 g

Fette: 13 g

Zutaten 1 Portion:

- 15 g Kokosflocken
- 1 mittelgroße Banane
- 200 g Magerquark
- 100 ml Kokosdrink
- 25 g Müsli (selbstgemacht oder zuckerfrei)
- 5 g Honig

Optional:

- 15 g [VitaMoment Daily Protein Bananen-Geschmack](#)



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Eine Hälfte der Banane in einer kleinen Schale mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Den Magerquark und den Kokosdrink dazugeben und alles gut durchrühren.
3. Die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden. Bananenscheiben und Müsli auf dem Quark dekorieren. Zum Schluss mit Kokosflocken und Honig garnieren.

Tipp 1: Probiere verschiedene Variationen aus! Tausche die Bananen beispielsweise mit Beeren aus, die Kokosflocken mit gerösteten Mandeln oder nutze Pistazien! Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Tipp 2: Wer das Volumen erhöhen möchte, kann Chiasamen, Leinsamen oder Flohsamenschalen hinzufügen. Ein Teelöffel der gewünschten Zutat und etwa 25 Milliliter Wasser dem Quark hinzufügen und 10 Minuten quellen lassen.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.