



## **Quark-Leinöl zum Frühstücks-Müsli**

### **Zutaten**

- |      |                       |       |                         |
|------|-----------------------|-------|-------------------------|
| 2 EL | Linomel <sup>1)</sup> | 100 g | Mager- oder Speisequark |
| 3 EL | Leinöl                | 1 TL  | Honig                   |
| 2 EL | Milch <sup>2)</sup>   |       |                         |
- evtl. Geschmackskorrigentien z.B. Vanille, Zimt, Früchte wie Banane mit Zitrone, Orangensaft oder Beerenfrüchte

### **Zubereitung**

- Linomel in kleine Schüssel geben und mit rohen, zerkleinertem Obst überschichten.
- Quark-Leinöl-Creme  
Leinöl, Milch und Honig mit einem Schneebesen vermischen und danach in kleinen Portionen Quark dazugeben. Es darf kein Öl mehr sichtbar sein.

### **Quark-Leinöl-Grundrezept**

Das Quark-Leinöl-Grundrezept ist die Basis der Öl-Eiweiß-Kost und ist beliebig – je nach Verwendungsart und Geschmack – abwandelbar.

Zutaten pro Person:

150 - 200 g Bio-Magerquark, 1 - 2 EL Leinöl, etwas Vollmilch

<sup>1)</sup> Linomel: Leinsamen-Honig-Mischung aus dem Reformhaus

<sup>2)</sup> möglichst keine H-Milch, möglichst nicht homogenisiert