

# Knuspermüsli mit Physalis und Pflaumen

FÜR 1 PERSON

ZUBEREITUNG: 5 MIN.

- 40 g Haferflocken
- 3 EL Quinoa-Pops
- 3 EL ungesüßte Cornflakes
- 20 g getrocknete Cranberrys
- 20 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Leinsamen
- 1 kleine Banane
- 1 Handvoll Physalis
- 3 Pflaumen (ersatzweise anderes Obst der Saison)
- 200 ml Milch (ersatzweise Soja-, Mandel-, Hafer- oder Reisdrink)

1. Die Haferflocken mit Quinoa-Pops, Cornflakes, Cranberrys, Walnüssen und Leinsamen in einer Schüssel mischen.
2. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und trocken tupfen. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden.
3. Das Obst auf das Knuspermüsli geben und die Milch darübergießen. Nach Belieben mit etwas Honig süßen.

## Müsli auf Vorrat

---

Am besten bereiten Sie von der trockenen Müslimischung gleich die zehnfache Menge zu und bewahren sie in einem gut verschließbaren Gefäß auf. So muss man morgens nur noch zugreifen. Auch am Arbeitsplatz ist dieses Frühstück ganz fix zubereitet. Das Obst dafür immer frisch von zu Hause mitbringen.

---

Auch mit Roten Johannisbeeren lecker!



# Bircher Quark mit Erdbeeren und Haselnüssen



FÜR 1 PERSON  
ZUBEREITUNG: 10 MIN.

1 EL Haferkleie  
1 TL geschrotete Leinsamen  
100 g Magerquark  
50 ml Milch  
50 g Erdbeeren (ersatzweise Heidelbeeren)  
6 Haselnusskerne

1. Die Haferkleie, den Leinsamen, den Quark und die Milch in einer Schüssel verrühren.
2. Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Die Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Die Erdbeerviertel auf dem Bircher Quark anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen.

## Abwechslung gefällig?

---

Der Bircher Quark ist nicht nur ein leckeres Frühstück, sondern auch eine prima kleine Mahlzeit für zwischendurch und zum Mitnehmen. Statt Erdbeeren können Sie selbstverständlich jedes andere Obst verwenden – verarbeiten Sie, worauf Sie Lust haben und was Saison hat. Nicht geeignet sind Ananas und Kiwis – sie enthalten Substanzen, die den Quark bitter machen.

---

Je reifer die Erdbeeren, desto besser