

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
539 kcal

KOHLNHYDRATE  
65,0 g

FETT  
11,4 g

EIWEISS  
38,4 g

BALLASTSTOFFE  
12,8 g

# Banane-Blaubeer-Quarkcreme

## Zubereitung (35 Min.)

1. Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
2. Die Haferflocken mit dem Ahornsirup, Eiklar und den Walnüssen in eine Schale geben und gut verrühren.
3. Die Granolamischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben.
4. Die Banane schälen und zusammen mit 2/3 der Blaubeeren und in einen Mixer geben und pürieren.
5. Den Quark zusammen mit dem Joghurt und Limettensaft hinzufügen, gut verrühren.
6. Das fertige Granola zerbröseln, mit der Quarkcreme und restlichen Blaubeeren in einem Glas oder eine Schale servieren und mit Minze garnieren.

---

**Tipp!** Probiere die Quarkcreme doch auch mal mit einer pflanzlichen Joghurt- & Quarkalternative auf Soja- oder Mandelbasis.

---

## Zutaten

### Granola

- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Eiklar (ca. 30 g)
- 1 TL Walnüsse, gemahlen

### Quarkcreme

- 1/2 Banane (ca. 80 g)
- 150 g Blaubeeren
- 175 g Magerquark
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- 1 EL Limettenfruchtsaft
- Minzblätter