



Kochclub

Power Frühstück

Schuhbecks Internet GmbH



Zutaten für 1 bis 2 Personen:

100 ml	Milch
1 bis 1 ½ TL	"Schuhbecks Frühstücksquark-Gewürz" (Kurkuma, Zimt, Kardamom, Ingwer...)
250g	Magerquark
2 EL	Ahornsirup oder 1 EL Honig
1 Pipette	Ingwertropfen
2 EL	Schuhbecks Omega 3 Öl
2 EL	gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren) oder andere Früchte nach Belieben
1 bis 2 EL	"Schuhbecks Powermix"

Zubereitung

Die Milch mit dem Frühstücksquark-Gewürz verrühren und erwärmen (nicht kochen). Den Quark in einen hohen Rührbecher geben, die Gewürzmilch dazugeben, Ahornsirup, Ingwertropfen und das Power Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer durchrühren, bis eine glatte, glänzende Quarkmasse entsteht.

Beim Anrichten mit Beeren oder Früchten und Powermix bestreuen

Variante

Fitness-Power Shake

Dafür etwa die doppelte Menge an Milch und mehr Beeren verwenden. Zu einem sämigen Drink mixen und in Gläser füllen.