



Apfel-Zimt-Quark mit Haferflocken

Gesundheitliche Vorteile:

- **Äpfel** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Pektin, das die Verdauung unterstützt und dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper vor freien Radikalen und unterstützen die Zellgesundheit.
- **Haferflocken** liefern lösliche Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Risiko von Herzerkrankungen senken. Sie sind außerdem eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und Magnesium, das zur Muskelentspannung beiträgt.
- **Magerquark** ist reich an hochwertigem Protein, das den Muskelaufbau unterstützt und lange sättigt. Er liefert zudem Kalzium, das essenziell für starke Knochen und Zähne ist.
- **Zimt** hat entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Er kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was besonders für Menschen mit Insulinresistenz vorteilhaft ist.
- Die gehackten **Nüsse** liefern gesunde Fette, Vitamin E und Magnesium, die für eine gute Herzgesundheit, die Hautpflege und die Nervenfunktion wichtig sind.

Dieser Apfel-Zimt-Quark mit Haferflocken kombiniert die natürliche Süße des Apfels mit der Cremigkeit des Quarks und den knusprigen Haferflocken – ideal als nahrhaftes Frühstück oder als gesunder Snack für zwischendurch.



Apfel-Zimt-Quark mit Haferflocken

Zutaten (2 Portionen)

- 250 g Magerquark
- 1 großer Apfel
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig (optional)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 50 ml Milch/Pflanzenmilch
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Apfel vorbereiten

- Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Optional kann der Apfel mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, um Verfärbungen zu vermeiden.

Quark mischen

- Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit der Milch oder Pflanzenmilch cremig rühren. Bei Bedarf kann der Quark zusätzlich mit Honig gesüßt werden.

Haferflocken hinzufügen

- Die Haferflocken unter den Quark mischen. Kurz stehen lassen, damit sie etwas aufquellen und den Quark cremiger machen.

Apfel und Zimt

- Die Apfelstücke und den Zimt zum Quark geben und gut unterrühren.

Nüsse ergänzen

- Zum Schluss die gehackten Nüsse über den Quark streuen.

Nährwerte pro Portion: 300 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 21 g Protein, 8 g Fett