



Magerquark mit Birne und Zimt

Gesundheitliche Vorteile:

- **Magerquark** ist reich an hochwertigem Protein, das den Muskelaufbau unterstützt und für eine langanhaltende Sättigung sorgt. Zusätzlich liefert er Kalzium, das essenziell für starke Knochen und Zähne ist.
- **Birnen** sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen können. Zudem enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin C und Kalium, die zur Unterstützung des Immunsystems und zur Regulierung des Blutdrucks beitragen.
- **Zimt** hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Er kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und gibt dem Gericht einen angenehmen, süßen Geschmack.
- Gehackte **Nüsse** wie **Walnüsse** oder **Mandeln** liefern gesunde Fette, die Herz und Hirn unterstützen, sowie Magnesium und Vitamin E, die das Immunsystem und die Hautgesundheit fördern.

Dieser Magerquark mit Birne und Zimt ist eine einfache, aber nährstoffreiche Kombination, die perfekt als Snack oder leichtes Frühstück geeignet ist. Er versorgt den Körper mit wertvollen Proteinen, Ballaststoffen und Antioxidantien.



Magerquark mit Birne und Zimt

Zutaten (2 Portionen)

- 250 g Magerquark
- 1 große Birne
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig (optional)
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse oder Mandeln, optional)
- 1 Schuss Milch oder Pflanzenmilch (nach Bedarf)

Zubereitung

Birne vorbereiten

- Die Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Du kannst die Schale dran lassen, da sie viele Nährstoffe enthält.

Magerquark cremig rühren

- Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit einem Schuss Milch oder Pflanzenmilch glatt rühren, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht.

Zimt und Birne hinzufügen

- Den Zimt unter den Quark rühren und die Birnenstücke darüber geben.

Servieren

- Den Quark nach Belieben mit Honig süßen und mit gehackten Nüssen garnieren.

Nährwerte pro Portion: 187 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 17 g Protein, 4 g Fett