

SO SCHMECKT LEINÖL.

## MÜSLI MIT LEINÖL

### So einfach geht's:

Pürieren Sie zuerst den Quark, das Leinöl und die Bananen zusammen mit dem Saft. Dann entfernen Sie die Kernhäuser der Äpfel, so dass Sie diese reiben können. Jetzt den geriebenen Apfel mit Obst, Getreide und Ölsaaten in die zuvor zubereitete Quarkmasse geben. Nur noch umrühren, fertig.

Guten Appetit!

Spree-  
wälder  
Leinöl®

· FRISCH GEPRESSTES TRADITIONSÖL ·

### ZUTATEN FÜR EINE PORTION

- ▶ 80 g Äpfel
- ▶ 50 g Bananen
- ▶ 30 g Obst der Saison
- ▶ 40 g Magerquark
- ▶ 10–40 g Orangensaft (nach Bedarf)
- ▶ 10 g Getreide, geschrotet oder gemahlen, über Nacht eingeweicht
- ▶ 4 g Leinöl
- ▶ 5 g Ölsaaten, eingeweicht oder gequetscht

Rezeptempfehlung aus Sagwitz

