SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 17:

HIER FINDET IHR EIN „5 MINUTEN REZEPT“, WELCHES SCHNELL UND EINFACH ZUBEREITET UND SOWOHL ALS SNACK, FRÜHSTÜCK ODER DESSERT VERZEHRT WERDEN KANN.

Mikrowellen-Cheesecake *(1 Portion/ 318 kcal)*

Zutaten:

- 250g Magerquark
- 1 Ei
- 14g Puddingpulver Vanille
- 50g Beeren (Hier: TK Himbeeren – aufgetaut)
- Prise Zimt

Zubereitung:

- Zutaten alle miteinander in einer Schale vermischen
- Für ca. 5 Minuten in die Mikrowelle geben

Optional:

- Anstatt Magerquark kann Skyr verwendet werden
- Anstatt TK Beeren können frische Beeren nach Wahl verwenden werden.
- Extra Beeren oder Nüsse als Topping
- Für etwas mehr Süße Honig oder ähnliches dazugeben

Hinweis:

Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!

SFG BKS