

Mariendistelsamen-Frischkäse mit Beeren

Leckererer Körniger Frischkäse oder Quark mit Mariendistelsamen und frischen Beeren - der Silymarin-Kick



 Teile auf Facebook



ZUBEREITUNGSZEIT
10 Min.

GESAMTZEIT
10 Min.



GERICHT
Frühstück

KÜCHE
Deutsch, International



PORTIONEN
2 Portionen

KOCHUTENSILIEN

- 1 Kleine Mühle oder Mörser

ZUTATEN

- 250 g Körniger Frischkäse oder Magerquark
- 2 TL Bio-Mariendistelsamen
- 150 g Frische Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren)
- 1-2 TL Honig
- 1 EL Bio-Hanföl Optional
- ein Paar Grüne Basilikum- oder Minzeblätter Optional

ANLEITUNGEN

1. Mariendistelsamen grob mahlen oder im Mörser zertsoßen
2. Frischkäse oder Quark mit Honig und Mariendistesamen verrühren
3. Die frischen Beeren waschen und darauf verteilen
4. Optional mit etwas Hanföl beträufeln und mit Blatt garnieren
5. Guten Appetit!



KEYWORD

Beeren, Frischkäse, Mariendistel, Mariendistelsamen, Quark



Hast du das Rezept probiert?

Lass uns wissen wie es war