

# Frühstücksmüsli

## Zutaten:

für 2 Personen

- 125 g Quark
- 1 EL Bio- Leinöl
- 1 EL Bio- Leinsamen
- 6 EL Haferflocken
- 9 EL warmes Wasser
- 30 g gehackte Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln
- 300 g Früchte der Saison (Äpfel, Birnen, Bananen oder Beeren)
- 30 g Trockenfrüchte (Aprikosen, Rosinen, Cranberries, Datteln)



## Zubereitung:

Haferflocken und Leinsamen mit dem Wasser vermengen, über Nacht einweichen. Das Obst in kleine Stücke schneiden. Nüsse hacken. Quark und Öl in einer Schüssel vermengen, die eingeweichten Haferflocken, Leinsamen und die gehackten Nüsse zugeben. Zusammen mit dem Obst in zwei Schälchen anrichten. Nach Belieben mit Minze dekorieren.



**Guten Appetit!**

wünscht Ihre Ölmühle Illingen