



Dagmar Brauer
Ganzheitliche Ernährungsberaterin



Basis Zutaten für 1 Person Quark-Leinöl-Creme:

100 g Magerquark (Kuh, Schaf oder Ziege)
2 EL geschroteter Leinsamen
2-3 EL Leinöl
1-2 EL Frischmilch (Naturjoghurt oder Vanillejoghurt, je nach Geschmacksvorlieben)

Rezepttipps: Wenn Leinöl mit Magerquark gut vermischt wird, verursacht es keinen Durchfall, nicht einmal in großen Mengen, da es sich mit dem (schwefelhaltigen) Protein des Magerquarks verbindet. Beachten Sie, dass nur frisches, kaltgepresstes Leinöl - am besten in Glasflaschen - Ihrer Gesundheit förderlich ist. Bewahren Sie die Flasche immer kühl und dunkel im Kühlschrank auf.

Man kann die Quark-Leinöl-Creme auch mit z.B. frischen oder gefrorenen Himbeeren, Früchte nach belieben, Hafer- oder Erdmandelflocken verfeinern.

Oder mal deftig mit Kräutern und Knoblauch zu z. B. Pellkartoffeln.