

2A

Vegetarisch

Granola mit Cashewnüssen, Blaubeeren und Himbeeren



Zubereitungszeit

5 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den mageren Quark mit der Granola in einer Schüssel vermengen. Blaubeeren und Himbeeren darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle granola cashew aardbei
- ☐ 150 g magerer Quark
- ☐ 50 g Blaubeeren
- ☐ 50 g Himbeeren

Nährwerte pro Person

Energie	258 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Fett	11 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	17 g