

Mulgatol Frühstücksquark



Zutaten:

- 3 Blutorangen
- 250 g Magerquark
- 100 g Bio-Schlagsahne
- 100 g Haferflocken, kernige
- 50 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Honig
- 1 EL MULGATOL

Zubereitung:

Die Haferflocken und Mandeln unter Rühren in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Honig dazugeben und leicht karamellisieren.

Zwei Blutorangen schälen, die weiße Außenhaut entfernen und das Fruchtfleisch würfeln oder in Filets schneiden.

Die Sahne steif schlagen, dann Quark, MULGATOL, Blutorangenwürfel und den Saft einer gepressten Blutorange unter die Sahne rühren.

Tipp zum Anrichten: Die Creme in 3 Lagen (ca. 2 cm hoch) in einem Glas schichten. Mit dem Blutorangenquark beginnen, dann Hafer-Mandel-Crunch usw.

