



Quarkcreme mit Beeren (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 7,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn Du morgens etwas Frisches, Cremiges und trotzdem Sättigendes suchst, ist dieses **Keto Rezept Quarkcreme mit Beeren** genau richtig. Die Kombination aus Quark, Sahne und wenigen Beeren bringt Dir ein Frühstück, das schnell fertig ist und wunderbar in die ketogene Ernährung passt. So startest Du lecker in den Tag, ohne aus der Ketose zu rutschen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 374 kcal
 - Fett: 30 g
 - Eiweiß: 13 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 13 g
 - Ballaststoffe: 6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 250 g Quark, mindestens 20 % Fett i. Tr.
- 100 ml Sahne
- 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark von 1/2 Vanilleschote
- 1 bis 2 TL Erythrit, nach Geschmack
- 1 Prise Zimt
- 80 g Himbeeren oder Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 20 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL geschälte Hanfsamen oder Kürbiskerne
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Gib den Quark in eine Schüssel. Füge Sahne, Vanille, Erythrit, Zimt und Zitronensaft hinzu. Verrühre alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät, bis eine glatte, luftige Creme entsteht. Das dauert etwa 2 bis 3 Minuten.
2. Wenn Du tiefgekühlte Beeren verwendest, lasse sie kurz antauen oder nimm sie direkt aus dem Gefrierfach für eine kühle Creme. Hebe die Hälfte der Beeren vorsichtig unter oder verteile sie später nur obenauf.
3. Fülle die Quarkcreme auf zwei Schalen oder Gläser. Streue die restlichen Beeren darüber und garniere mit Walnüssen und Hanfsamen. So bekommt das Frühstück mehr Biss und bleibt angenehm sättigend.
4. Serviere die Quarkcreme sofort. Wenn Du es etwas fester magst, stelle sie vor dem Essen noch **10 Minuten kalt** in den Kühlschrank.

Tipps und Variationen

Dieses Frühstück lässt sich wunderbar an Deinen Geschmack anpassen. Für eine besonders herbstliche Note kannst Du zusätzlich etwas geriebene Zitronenschale und mehr Zimt verwenden. Wenn Du es noch cremiger magst, ersetze einen Teil der Sahne durch ungesüßte Kokosmilch. Das passt gut zur ketogenen Lebensweise und bringt ein leicht exotisches Aroma mit.

Bei den Beeren gilt: weniger ist mehr. Himbeeren sind meist die beste Wahl, wenn Du die Netto-Kohlenhydrate niedrig halten möchtest. Heidelbeeren funktionieren ebenfalls, sollten aber in kleinerer Menge verwendet werden. Statt Walnüssen kannst Du auch Pekannüsse, Mandeln oder eine Mischung aus Kernen nehmen. So bleibt das Keto-Frühstück abwechslungsreich und alltagstauglich.

Wenn Du die Creme als Dessert oder Snack essen möchtest, kannst Du etwas mehr Erythrit und eine Prise gemahlene Vanille ergänzen. Für einen noch höheren Fettanteil passt ein Löffel MCT-Öl oder ein Klecks Nussmus, zum Beispiel Mandelmus, sehr gut dazu. Achte dabei einfach auf Deine persönlichen Makros und darauf, wie Du Dich in der Ketose am wohlsten fühlst.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Quarkcreme eignet sich gut für Meal Prep, wenn Du sie ohne Topping vorbereitest. In einer gut verschlossenen Dose hält sie sich im Kühlschrank etwa 1 bis 2 Tage. Die Beeren und Nüsse solltest Du am besten getrennt aufbewahren und erst kurz vor dem Essen darübergeben, damit alles frisch und knackig bleibt.

Wenn Du am Vorabend vorbereitest, rühre die Creme etwas fester an. Sie wird im Kühlschrank noch leicht nachziehen. Tiefgekühlte Beeren solltest Du vorher kurz abtropfen lassen, damit sich keine Flüssigkeit unten sammelt. So bleibt Dein Keto Frühstück auch unterwegs oder im Büro angenehm cremig.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-quarkcreme-mit-beeren/>