

Apfel-Zimt-Quark (LowCarb)

Frühstück · Low Carb · ca. 18,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Apfel-Zimt-Quark** bringt dir ein warmes Herbstgefühl direkt in die Schüssel. Cremiger Quark, frischer Apfel, Zimt und ein paar Nüsse machen daraus ein Frühstück, das schnell fertig ist und trotzdem ordentlich satt macht. Ideal, wenn du morgens keine Lust auf großes Kochen hast, aber in der Ketose bleiben willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 280 kcal
  - Fett: 13,5 g
  - Eiweiß: 26 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 24,5 g
  - Ballaststoffe: 6,5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 18 g**

Zutaten

- 300 g Magerquark
- 80 g Frischkäse, natur
- 60 ml ungesüßte Mandelmilch oder Wasser
- 1 kleiner Apfel, ca. 120 g
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 bis 2 TL Erythrit oder ein anderer keto-tauglicher Süßstoff nach Geschmack
- 20 g Walnüsse
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung

1. Den Magerquark mit Frischkäse, Mandelmilch, Zitronensaft, Zimt, Salz und Süßstoff in eine Schüssel geben und glatt rühren. Wenn du es besonders cremig magst, nimm einen Schneebesen oder den Handmixer. Das dauert nur ein paar Minuten.
2. Den Apfel waschen, entkernen und sehr fein würfeln oder grob raspeln. Wer es etwas feiner mag, schneidet die Stücke wirklich klein. So verteilt sich der Apfel besser im Quark und das Frühstück wirkt gleich runder.
3. Die Apfelstücke unterheben oder oben auf dem Quark verteilen. Anschließend Walnüsse grob hacken und zusammen mit den Leinsamen darüberstreuen.
4. Den Apfel-Zimt-Quark direkt servieren. Wenn du etwas mehr Biss willst, lass ihn 5 Minuten stehen, damit die Leinsamen leicht quellen. Perfekt für ein schnelles Frühstück an einem ruhigen Morgen oder zwischen zwei Terminen.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch cremiger willst, ersetze einen Teil des Magerquarks durch griechischen Joghurt oder mehr Frischkäse. Das macht die Textur weicher und passt gut in eine ketogene Ernährung. Für mehr Aroma kannst du zusätzlich etwas Vanilleextrakt nehmen, aber wirklich nur einen kleinen Schuss.

Bei der Apfelmenge lohnt sich ein bisschen Zurückhaltung. Ein kleiner Apfel reicht hier völlig, sonst wird es schnell zu carb-lastig. Wenn du magst, schau dir auch unseren Beitrag zu Netto-Kohlenhydraten an. Das hilft gerade am Anfang, die Werte im Blick zu behalten.

Für etwas mehr Crunch passen gehackte Haselnüsse, Mandeln oder ein paar Kürbiskerne ebenfalls gut. Wer es fruchtiger mag, kann statt Apfel auch ein paar wenige Beeren ergänzen, bleibt dann aber bitte beim Abwiegen. Gerade bei einem Frühstück in der Ketose macht die Menge den Unterschied. Kein Drama, nur Mathematik.

Aufbewahrung und Meal Prep

Du kannst den Quark gut für den nächsten Tag vorbereiten, am besten ohne die Nüsse. Dann bleibt alles frischer und die Konsistenz schöner. In einer verschlossenen Dose hält sich das Frühstück im Kühlschrank etwa 1 bis 2 Tage.

Wenn du öfter morgens wenig Zeit hast, ist dieses Rezept praktisch für Meal Prep. Einfach die Quarkbasis abends anrühren und den Apfel erst kurz vor dem Essen frisch dazugeben. Für mehr Frühstücks-Ideen kannst du auch unseren Meal-Prep-Plan für Keto anschauen.

Die Nüsse bewahrst du am besten separat auf und streust sie erst direkt vor dem Servieren darüber. So bleiben sie knackig und das Frühstück schmeckt nicht nach Kühlschrank. Ist ja meist schon unerquicklich genug vor dem ersten Kaffee.

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

Rezept von www.ketose-blog.de