

Zimtquark mit Beeren und Nüssen (Keto)

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

Dieses **Keto Rezept Zimtquark mit Beeren und Nüssen** ist genau richtig, wenn du morgens etwas Schnelles willst, das trotzdem satt macht. Cremiger Quark, warm würziger Zimt und ein paar Beeren reichen völlig aus, damit das Frühstück in deine ketogene Ernährung passt. Dazu kommen knackige Nüsse für Biss. Unkompliziert, alltagstauglich und ohne Frühstückszirkus.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 303 kcal
  - Fett: 19 g
  - Eiweiß: 24 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 7 g**

Zutaten

- 250 g Quark, vollfett
- 100 g griechischer Joghurt, natur
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 bis 2 TL Erythrit, nach Geschmack
- 1 TL Vanilleextrakt, optional
- 60 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL geschrotete Leinsamen, optional für mehr Sättigung

Zubereitung

1. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben. Mit einem Löffel oder Schneebesen glatt rühren, bis die Masse cremig ist. Wenn du es besonders fein magst, nimm kurz den Handmixer. Das dauert nur ein paar Sekunden.
2. Zimt, Erythrit und, falls du möchtest, Vanilleextrakt einrühren. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas süßen. Der Geschmack sollte rund sein, nicht parfümig. Bei Keto darf es gern klar nach Zimt schmecken.
3. Falls du Zeit hast, die Creme **5 Minuten ziehen lassen**. Dadurch verbindet sich der Zimt besser mit der Milchbasis und das Frühstück wirkt weniger „aus dem Becher zusammengeworfen“.
4. Die Himbeeren vorsichtig unterheben oder nur obenauf verteilen. Tiefgekühlte Beeren am besten kurz antauen lassen, damit der Quark nicht sofort komplett fest wird.
5. Walnüsse hacken und zusammen mit den optionalen Leinsamen über den Quark streuen. Direkt servieren. Wer mag, gibt noch eine kleine Prise Zimt obendrauf.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas gehaltvoller willst, ersetze einen Teil des Joghurts durch etwas Sahne. Dann wird der Quark noch reichhaltiger und passt gut in eine ketogene Lebensweise, wenn du morgens länger satt bleiben möchtest. Für einen frischeren Geschmack kannst du ein paar Zitronenabrieb dazugeben. Das macht die Schüssel weniger schwer, ohne die Netto-Kohlenhydrate hochzutreiben.

Bei den Beeren gilt: weniger ist hier meist besser. Himbeeren passen besonders gut, weil sie im Vergleich zu vielen anderen Früchten recht arm an Zucker sind. Mehr dazu findest du auch im Beitrag Beeren auf Keto. Wenn du Nüsse variierst, nimm lieber Walnüsse oder Mandeln. Cashews sind für Keto eher die Sorte, die schnell heimlich zu viel wird. Typisch Frühstück, leider.

Du kannst das Rezept auch in eine kleine Dessertschale verwandeln und am Abend essen. Dann wirkt es eher wie ein leichter süßer Abschluss, bleibt aber weiterhin keto-tauglich. Falls du deine Makros genauer im Blick behalten willst, hilft dir der Artikel zu Netto-Kohlenhydraten berechnen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Zimtquark hält sich im Kühlschrank in einem gut verschlossenen Behälter etwa **1 bis 2 Tage**. Am besten bewahrst du Beeren und Nüsse getrennt auf und gibst sie erst kurz vor dem Essen dazu. Dann bleibt alles knackig und der Quark verwässert nicht. Das ist besonders praktisch, wenn du morgens wenig Zeit hast oder dein Frühstück mit ins Büro nehmen möchtest.

Für Meal Prep kannst du die Quark-Joghurt-Basis am Vorabend vorbereiten und am nächsten Morgen nur noch toppen. So bleibt die ketogene Ernährung im Alltag entspannt. Wenn du generell gern vorplanst, schau dir auch Meal Prep für Keto an. Das spart Nerven, und das ist ja auch was wert.

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