

# Erdbeer-Proats mit Mandelmus

## Zutaten | 1 Portion

100 ml	Buttermilch
50 g	(kernige) Haferflocken
1 EL	Zitronensaft
125 g	Magerquark
150 g	Erdbeeren oder anderes Obst
1 EL	Mandelmus
1 EL	Mandelblättchen

Zubereitungszeit: 10 Min.

## Zubereitung:

- Am Abend vorher Buttermilch, Haferflocken und Zitronensaft in einer Schüssel mischen, mit dem Quark bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen die Proats durchrühren und darauf die klein geschittenen Erdbeeren, Mandelblättchen und das Mandelmus geben.

## Tipp:

Die Buttermilch-Haferflocken-Zitronensaft-Mischung hält sich ca. 2P-3 Tage und kann auch gleich für mehrere Tage vorbereitet werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von xxx g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium