

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



26.05.2013 - Sattmacherquark gegen Heißhunger auf Süßes

250g Magerquark

2 EL Milch 1, 5%

2 TL Mandelmus

1 EL Honig

etwas Vanilleschote gemahlen aus der Mühle

Quark und Milch glattrühren, Mandelmus, Honig und Vanille untermischen und fertig.

Hält als Frühstück gut satt und dämpft Hunger auf Süßes...

[Share](#) |