

Rezepte für den Alltag

zur Rose



Ideal für die Grillparty:
Der leichte **Kräuterquark**

Zutaten

25g Magerquark
125g Joghurt (1,5%)
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Zwiebel
1 EL Leinsamen (geschrotet)
1 TL Leinöl
30g ProLine®-Pulver
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Die Zutaten verrühren und klat stellen.

Unser Tipp

Am besten einen Tag vorher zubereiten,
dann ist der Dip gut durchgezogen.

zur Rose



Be cool
ProLine®-Eis

Zutaten

1 Packung Magerquark
ProLine® Vanille (je nach Vorlieben hinzufügen)
Wasser für Konsistenz

Zubereitung

Verrühren Sie alle Zutaten und geben Sie die
Masse für mind. 1 Stunde ins Tiefkühlfach.

Unser Tipp

Als Schoko-Liebhaber können Sie auch einen
Löffel Kakao unter die Masse heben. Und ein
paar Früchte lassen das Eis gleich sommerlich
aussehen.

zur Rose



Der leichte Start in den Tag:
Ihr **Frühstücksquark**

Zutaten

1 Packung Magerquark
1–2 gestrichene Esslöffel ProLine®-Pulver
(nach Geschmack, z.B. Vanille)
je nach Belieben 1 Schuss Milch
Flüssigsüßstoff
Obst nach Geschmack (z.B. Himbeeren)

Zubereitung

Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel
und starten Sie gut gelaunt in den Tag.

Unser Tipp

Alternativ zum Flüssigsüßstoff können Sie auch
Stevia oder Honig zum Süßen verwenden.

zur Rose



Der Klassiker
Pfannkuchen mal anders

Zutaten

100ml Sojamilch
4 gestrichene Esslöffel ProLine® (z.B. Vanille)
3 Eier
Flüssigsüßstoff

Zubereitung

Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel
und süßen Sie nach Belieben. Dann können Sie
die Pfannkuchen in der Pfanne golden braten.

Rezepte für den Alltag

zur Rose



Für den Kaffeeklatsch
Waffeln mit Obst der Saison

Zutaten

1 Messlöffel ProLine®
1 gehäufte EL Magerquark
1 Vollei
2 Eiklar
Zimt oder Süßstoff
Früchte zum Dekorieren

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig vermengen, Waffeleisen gut einölen und dann die Waffeln goldbraun backen. Nach Belieben verzieren.

zur Rose



Nuss & Brot?
Probieren Sie Walnussbrot

Zutaten

250g Quark
50g Speisekleie (Weizenkleie)
50g ProLine®-Pulver (Vanille)
50g Leinsamen, geschrotet
50g Walnüsse, gehackt
2 Eier
1 TL Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten zusammenmengen, 10 Minuten ruhen lassen und bei 180°C für 25 Minuten in einer Kastenform backen.

Unser Tipp

Sie können den Quark auch durch überreife Bananen ersetzen und nach Belieben mit Zimt würzen.