

**Zutaten für 1 Portion:**

1-2 EL Leinöl  
2 EL Milch  
125-150 g Magerquark  
1-2 TL Honig  
2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix  
3 EL gewürfelte Früchte nach Jahreszeit  
Nüsse, Gewürze wie z.B. Zimt, Kardamom etc.

**Zubereitung:**

Bereiten Sie zuerst aus Quark, **Leinöl** und Milch eine Creme wie folgt vor: Den Quark mit der Milch glattrühren, das Leinöl hinzufügen und unterrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist, abschließend mit Honig süßen.

Zum Anrichten eignet sich am besten eine Glasschale, da man dort die einzelnen Zutaten als Schichten erkennen kann:

Den Dr. Budwig Linufit Energiemix in die Glasschale geben und mit den gewaschenen und geschnittenen Früchten überschichten. Anschließend darauf die Quark-Leinöl-Creme anrichten und liebevoll mit Früchten und Nüssen garnieren.

Je nach Fruchtsorte kann die Quark-Leinöl-Creme-Basis etwas mehr mit Honig gesüßt und geschmacklich variiert werden.