

protein

Quarkbällchen



2 Portionen



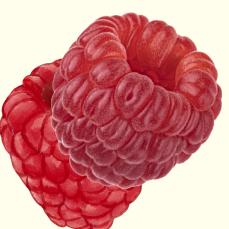
✓ ohne Industriezucker



15 - 20 Min

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Quark vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Die Chiamarmelade vorbereiten: Dazu die TK-Himbeeren aufkochen, Chiasamen hinzugeben und quellen lassen.
3. Die Bällchen mit der Marmelade / Schokolade füllen.
4. Bei 180 Grad für etwa 8 bis 10 Minuten im Airfryer backen.
5. Im Anschluss die Bällchen in Zimt oder Kakao wälzen.

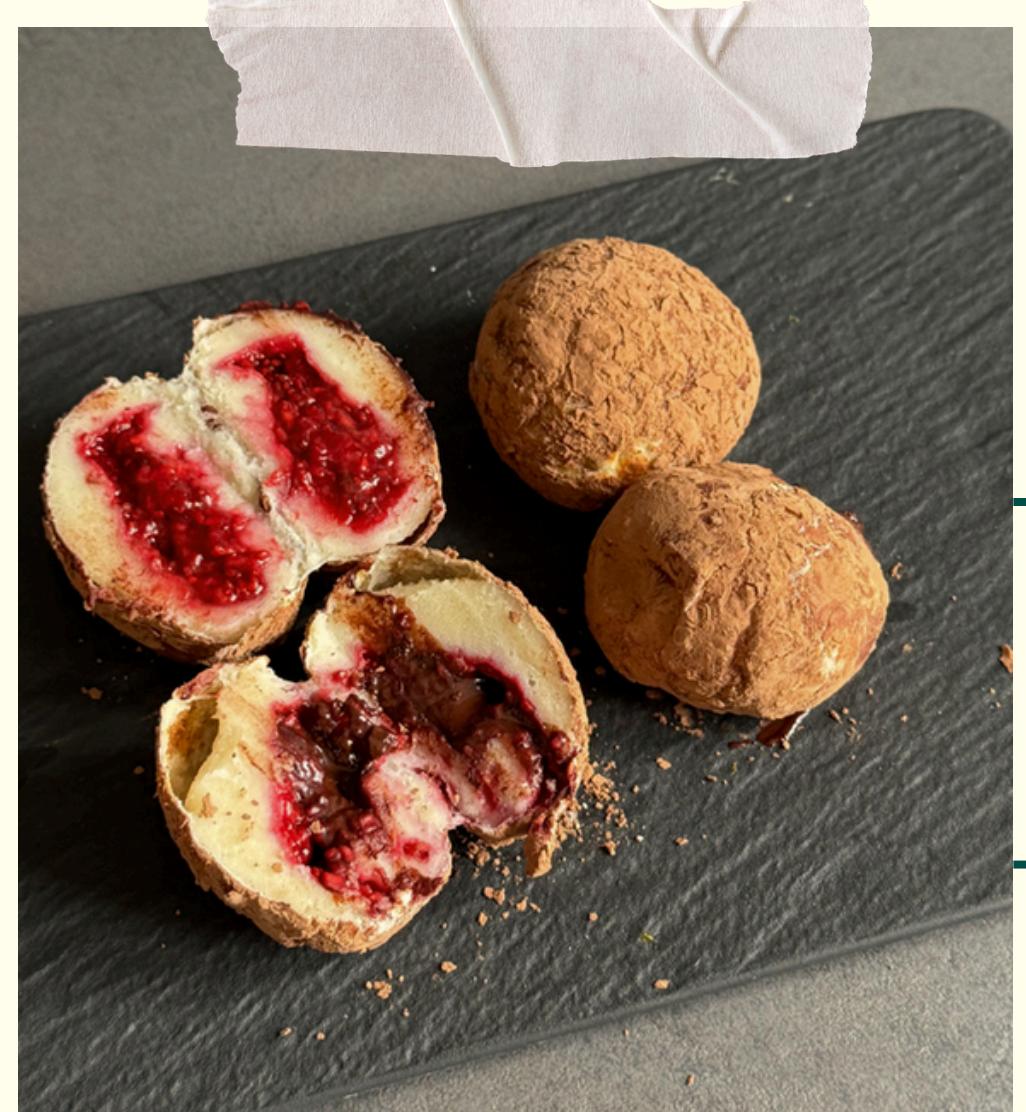


+ enthalten

Polyphenole/Anthocyane mit antioxidativen und anti-inflammatorischen Effekten
(Evidenzlage noch nicht stark für klinische Endpunkte)*



+ Metaanalyse* & Typ-2-Diabetes-Patienten (40 g/d über 12 Wochen)* zeigte: dass Chiasamen -> signifikanten Reduktion des systolischen Blutdrucks*



ZUTATEN:

- 250g Dinkel-/ Mandelmehl
- 180g Quark

Für die Füllung:

- Chia-Himbeer-Marmelade
- Schokolade
- Zimt
- Kakao

Remake



Food-Benefits: