

Protein

Quarkbällchen

@mariaskitchenstories (IG)



2 Portionen



ohne Industriezucker



15 - 20 Min

ZUBEREITUNG

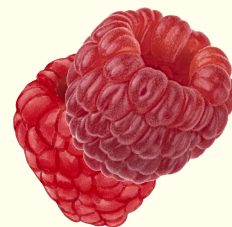
1. Das Mehl mit dem Quark vermengen und kleine Bällchen formen.
2. Die Chiamarmelade vorbereiten: Dazu die TK-Himbeeren aufkochen, Chiasamen hinzugeben und quellen lassen.
3. Die Bällchen mit der Marmelade / Schokolade füllen.
4. Bei 180 Grad für etwa 8 bis 10 Minuten im Airfryer backen.
5. Im Anschluss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

ZUTATEN:

- 250g Dinkel-/ Mandelmehl
- 180g Quark

Für die Füllung:

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



+enthalten
Polyphenole/Anthocyane mit **anti-oxidativen 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***

Food-Benefits:

Remake

