

# Tipps für die Zubereitung von Magerquark

Magerquark gilt als das Fitness/Bodybuilding Nahrungsmittel schlechthin. Kein Wunder, denn er liefert in erster Linie biologisch hochwertiges aber langsam resorbierendes Milcheiweiß(Casein) und stellt somit ein optimales Abendessen oder eine Ergänzung dazu dar, da so dafür gesorgt ist, dass die Eiweißversorgung über Nacht möglichst lange aufrecht erhalten wird.

Der ein oder andere Purist isst den Magerquark auch pur – für die meisten ist das aber alles andere als ein kulinarisches Erlebnis. Auch, wenn wir sagen, dass die Nahrungsaufnahme für uns mehr Treibstoff als Genuss sein soll, ist es doch alles andere als angenehm, sich den Magerquark ständig runter zu würgen. Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie den Magerquark als hochwertige aber auch leckere Mahlzeit genießen können.

## Einfach aber simpel: Milch und Stevia Flüssigsüße

Stevia gibt es mittlerweile in den unterschiedlichsten Formen. Sowohl in Pulverform als volumengerechter Zuckersersatz, als auch in flüssiger Form. Die Flüssige Form entwickelt bereits bei sehr geringer Dosierung eine ungeheure Süßkraft. Mit etwas Milch als Zugabe erreichen Sie schon einen leckeren, cremigen Quark. Die Süße können Sie je nach Geschmack variieren.

## Fruchtig: Maracuja Saft und etwas Süßstoff

Wenn man nicht gerade auf Low Carb setzt, bietet sich an, den Quark mit Saft anstelle von Milch zu verrühren. Besonders bietet sich hierbei der Maracuja Saft an, da dieser ganz besonders intensiv vom Geschmack ist. Rühren Sie einfach so lange Saft ein, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn die Süße noch nicht ausreicht, können Sie mit etwas Süßstoff nachhelfen, das ist aber meist nicht nötig. Mit ein paar Früchten verfeinert wird das unglaublich lecker.

## Mit Bananen oder anderen Früchten in den Mixer

Im Mixer mit Bananen oder anderen Früchten lässt sich ein sehr nahrhafter und leckerer Shake erzeugen. Probieren Sie einfach Ihre Lieblingsfrüchte aus. Wenn der Shake eine Mahlzeit ersetzen soll, darf er ruhig entsprechend groß sein – dann macht er auch satt.

## Es muss nicht immer süß sein

Man kann Magerquark auch super mit etwas Salz und Kräutern mischen. So lässt er sich zum Beispiel super als Brotaufstrich verwenden. Aber auch in warmen Gerichten kann Magerquark Anwendung finden. Füllen Sie doch z.B. mal Ihre Champignons damit. (**Das Rezept dazu im Sport-Attack Rezeptbuch**) Mit den verschiedensten Gewürzen kann man Magerquark auch als Dip für Fingerfood benutzen. Mit frisch geschnittenem Gemüse und einer Magerquark/Kräuter Mischung als Dip decken Sie optimal Ihren Bedarf an Ballaststoffen und Eiweiß und können das Ganze bedenkenlos beim TV-Abend knabbern- so viel Sie wollen.

Seien Sie also einfach kreativ – gesunde, zielorientierte Ernährung ist kaum einzuhalten, wenn Sie sich Lebensmittel rein zwingen. Mit ein paar Handgriffen wird aus dem „notwendigen Übel“ aber vielleicht doch ein leckeres Abendessen.