



Beeren-Skyr mit Mandeln und Rosinen

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren	150 g
Brombeeren	150 g
Bananen	1 g
Skyr, natur	500 g
Mandeln, ganz	20 g
Rosinen	20 g

Zubereitung

Himbeeren und Brombeeren waschen. Banane schälen. In einem hohen Gefäß Skyr mit Früchten fein pürieren und ggf. mit Honig abschmecken.

Beeren-Skyr auf Schalen verteilen und mit Mandeln und Rosinen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für den Skyr kannst Du auch gefrorene Früchte verwenden. Lasse die Früchte ca. 15 Min. vor dem pürieren antauen und genieße die lecker eisige Konsistenz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	160 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	17 g	Fette	3 g