



# 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. Lass die Früchte ca. 15 Min. vor dem Pürieren antauen und genieße die lecker eisige Konsistenz.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |     |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 160 kcal |               |     |
| Kohlenhydrate  | 18 g     | Ballaststoffe | 5 g |
| Eiweiß         | 17 g     | Fette         | 3 g |