



Erdbeer-Skyr-Shake mit Banane

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	400 g
Bananen	1 St.
Orangen	1 St.
Vanille Zucker	8 g
Skyr, natur	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und grob zerkleinern. Banane schälen und in Stücke schneiden. Orange halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Skyr und Vanillinzucker fein pürieren. Erdbeer-Skyr-Shake mit Banane auf Gläser verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	178 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g