



Nuss-Zimt-Skyr mit Beeren

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Beeren gemischt, tiefgefroren	400 g
Minze, frisch	10 g
Cashewkerne	2 EL
Walnusskerne	2 EL
Skyr, natur	500 g
Zimt	
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. Beeren am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Cashewkerne und Walnüsse darin fettfrei ca. 2 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen und hacken.
3. In einer Schüssel Skyr mit Zimt, Honig und Nüssen verrühren. Auf Schälchen verteilen und mit Beeren und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g