



Beeren-Skyr mit Mandeln und Rosinen



Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren und Brombeeren waschen. Banane schälen. In einem hohen Gefäß Skyr mit Früchten fein pürieren und ggf. mit Honig abschmecken.
2. 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	532 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	8 g