



# 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