



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.
Vanillinzucker	8 g
Skyr, natur	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, 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