

Skyr Tropical mit Ananas, Mango, Maracuja und Kokos

Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Ananas
- 100g Mango
- 1 Maracuja (≙ etwa 30g)
- 15g Kokos-Chips (z.B. von Farmer's Snack)
- 230g Skyr (z.B. von Ja!)

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten

411 kcal 46,9g KH 28,4g E 10,8g F



Skyr Tropical mit Ananas, Mango, Maracuja und Kokos



#ProTipp zum Zeitsparen am Morgen

- Schneiden sie das Obst und wiegen sie die restlichen Zutaten bereits am Vorabend ab. So müssen sie diese am nächsten Morgen nur noch zusammen auf dem Teller anrichten.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Ananas (150g)	73,5	18,6g	0,8g	0,3g
Mango (100g)	62	12,5g	0,6g	0,4g
Maracuja (30g)	20,1	2,9g	0,7g	0,1g
Kokos-Chips (15g)	108,6	4,1g	1,0g	9,5g
Skyr (230g)	147,2	9,2g	25,3g	0,5g
Total	411,4	46,9g	28,4g	10,8g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

- <https://fddb.mobi/>
- <https://eatsmarker.de/>
- Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de