# Skyr Tropical mit Ananas, Mango, Maracuja und Kokos



# Zutaten (für 1 Portion):

150g Ananas

100g Mango

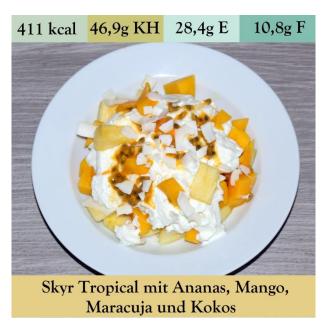
1 Maracuja (≙ etwa 30g)

15g Kokos-Chips (z.B. von Farmer's Snack)

230g Skyr (z.B. von Ja!)

## Zeitaufwand:

• ca. 10 Minuten











### **#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	Kohlen-	Eiweiß	Fette
		hydrate		
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://eatsmarter.de/ Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de