

Skyr mit Apfel, Cranberrys, Haferflocken, Walnuss und Pekannuss

Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Apfel
- 20g Cranberrys
- 12g Haferflocken
- 10g Walnuss
- 10g Pekannuss
- 200g Skyr (z.B. von Ja!)

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten

438 kcal 46,7g KH 26,2g E 15,8g F



Skyr mit Apfel, Cranberrys, Haferflocken, Walnuss und Pekannuss



#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
Apfel (150g)	81	21,6g	0,5g	0,2g
Cranberrys (20g)	43,4	9,6g	0,1g	0,3g
Haferflocken (10g)	43,3	6,7g	1,7g	0,8g
Walnuss (10g)	71,2	0,4g	1,6g	6,9g
Pekannuss (10g)	72,9	0,4g	1,1g	7,2g
Skyr	126	8,0g	21,2g	0,4g
Total	437,8	46,7g	26,2g	15,8g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de