

## Skyr mit Beeren, Macadamia und Kokos

### Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Erdbeeren
- 100g Heidelbeeren
- 20g Cranberries (z.B. von Farmer's Snack)
- 10g Kokos-Chips (z.B. von Farmer's Snack)
- 10g Macadamianuss (ca. 3 Stück)
- 200g Skyr (z.B. von Ja!)

### Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten

405 kcal 38,5g KH 25,4g E 15,5g F



Skyr mit Beeren, Macadamia und Kokos



Kinderportion



### **#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.

### **#ProTipp für Eltern**

- Etwa 1/3 der obigen Zutaten ergibt eine Kinderportion. Um den Skyr weniger säuerlich schmecken zu lassen, kann man beispielsweise einen halben Teelöffel Agavendicksaft oder etwas Banane hinzugeben.

### **#ProTipp für mehr Variation**

- Erdbeeren und Heidelbeeren sind eher kalorienarme Obstsorten. Sie können durch andere kalorienarme Obstsorten (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Aprikose oder Pfirsich) ersetzt werden.

## Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Erdbeeren (150g)	48	8,1g	1,2g	0,6g
Heidelbeeren (100g)	42	7,4g	0,6g	0,6g
Cranberries (20g)	44	9,6g	0,1g	0,3g
Kokos-Chips (10g)	72,4	5,0g	0,7g	6,3g
Macadamianuss (10g)	70,3	0,4g	0,8g	7,3g
Skyr (200g)	128	8,0g	22,0g	0,4g
<b>Total</b>	<b>404,7</b>	<b>38,5g</b>	<b>25,4g</b>	<b>15,5g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fdb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jejoskitchen.de](https://jejoskitchen.de)