

Skyr mit Erdbeeren, Banane, Nüssen und Schokolade

Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Erdbeeren
- 60g Banane (\cong etwa $\frac{1}{2}$ Banane)
- 7 Mandeln (\cong 7 g)
- 3 Walnusskerne (\cong 7 g)
- 10g 85%ige Zartbitterschokolade (z.B. von Sarotti)
- 200g Skyr (z.B. von Ja!)

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten

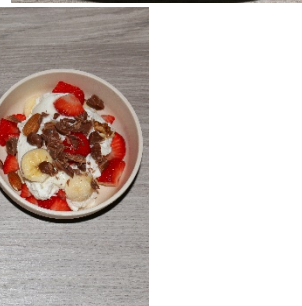
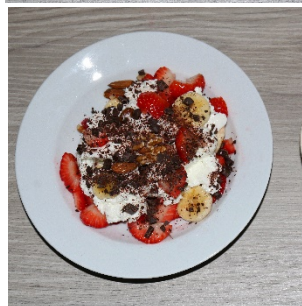
384 kcal 30,3g KH 28,0g E 14,6g F



Skyr mit Erdbeeren, Banane, Nüssen und Schokolade



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 $\frac{1}{3}$ der obigen Zutaten ergibt eine Kinderportion. Um den Skyr weniger säuerlich schmecken zu lassen, kann man beispielsweise einen halben Teelöffel Agavendicksaft oder Honig hinzugeben. Zusätzlich nehme ich Vollmilchschokolade statt Zartbitterschokolade.

#ProTipp für mehr Variation

- Natürlich können Sie auch andere Nusssorten (z.B. Haselnuss, Paranuss, Pekannuss), Cashews oder Erdnüsse verwenden. Oder lassen Sie die Schokolade weg, um noch mehr Nüsse verwenden zu können.

Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Erdbeeren (150g)	48	8,1g	1,2g	0,6g
Banane (60g)	55,8	12,0g	0,7g	0,1g
Mandeln (7g)	42,8	0,3g	2,0g	3,6g
Walnusskerne (7g)	50,1	0,3g	1,1g	4,8g
Zartbitterschokolade (10g)	59,7	1,6g	1,0g	5,1g
Skyr (200g)	128	8,0g	22,0g	0,4g
Total	384,4	30,3g	28,0g	14,6g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de