

Kinder Country Kirsch Bowl



Zutaten (für 2 Portionen):

- 300g Skyr
- 100g Süßkirschen
- 20g Dinkel gepufft
- 20g 85%ige Zartbitterschokolade
- 1 Scoop Chunky Flavour Stracciatella

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten
- ca. 1h im Kühlschrank

Zubereitung:

- 1) Süßkirschen waschen und halbieren.
- 2) Skyr mit Chunky Flavour vermischen, Kirschen hinzugeben.
- 3) Erste Hälfte der Skyrmasse auf zwei Schälchen aufteilen.
- 4) Etwa 2/3 des gepufften Dinkels auf beide Schälchen aufteilen.
- 5) Zweite Hälfte der Skyrmasse auf beide Schälchen aufteilen.
- 6) Zartbitterschokolade in Wasserbad schmelzen und über der Skyrmasse verteilen.
- 7) Mit restlichem gepufftem Dinkel, Süßkirschen und einem Kinder Country garnieren.
- 8) Zur Erkaltung der Schokolade etwa 1h in den Kühlschrank stellen.
- 9) Guten Appetit!



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Skyr (150g)	96	6,0g	16,5g	0,3g
Süßkirschen (50g)	31,5	6,7g	0,5g	0,2g
Dinkel gepufft (10g)	39,1	7,8g	1,0g	0,3g
Zartbitterschokolade (10g)	59,7	1,6g	1,0g	5,1g
Chunky Flavour Stracciatella	nicht nennenswert			
Total	226,3	36,5g	19,0g	5,9g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de