

Skyr mit Johannisbeeren und Pistazie

Zutaten (für 1 Portion):

- 110g Erdbeeren
- 1 Kiwi gold (ca. 75g)
- 50g Rote Johannisbeeren
- 8g Grüne Pistazienkerne
- 8g Gehackte Mandeln
- 210g Skyr natur (z.B. von Arla)

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Rote Johannisbeeren (50g)	17,5	2,7g	0,3g	0,5g
Kiwi gold (75g)	57,8	10,7g	0,9g	0,5g
Erdbeeren (110g)	35,2	5,9g	0,9g	0,4g
Grüne Pistazienkerne (8g)	49,2	1,0g	1,7g	4,2g
Gehackte Mandeln (8g)	49,5	0,5g	1,9g	4,2g
Skyr (210g)	134,4	8,4g	23,1g	0,4g
Total	343,6	29,1g	28,7g	10,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de