

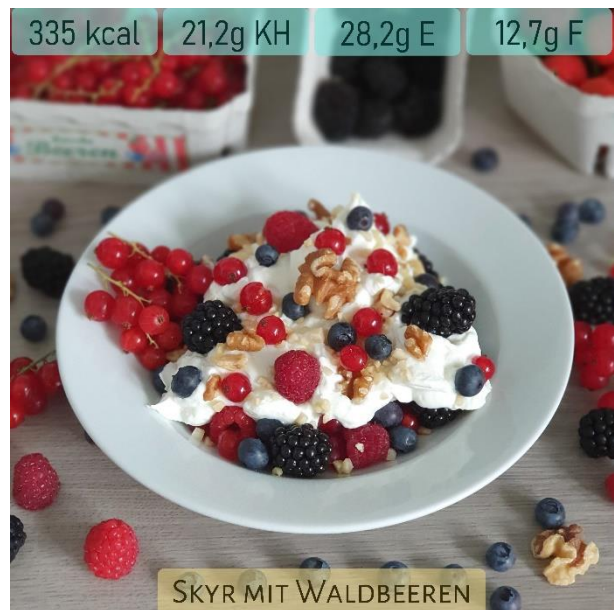
Skyr mit Waldbeeren

Zutaten (für 1 Portion):

- 70g Himbeeren
- 35g Rote Johannisbeeren
- 75g Brombeeren
- 30g Heidelbeeren
- 210g Skyr
- 12g Walnuss
- 5g gehackte Mandeln

Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten



#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
Himbeeren (70g)	30,1	3,4g	0,9g	0,2g
Rote Johannisbeeren (35g)	12,3	1,9g	0,2g	0,4g
Brombeeren (75g)	32,3	4,7g	0,9g	0,8g
Heidelbeeren (30g)	12,6	2,2g	0,2g	0,2g
Walnuss (12g)	87,6	0,5g	1,9g	8,5g
Gehackte Mandeln (5g)	25,7	0,2g	1,0g	2,3g
Skyr (210g)	134,4	8,4g	23,1g	0,4g
Total	334,9	21,2g	28,2g	12,7

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de