

Skyr mit gelbem Sommer Obst

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Aprikosen (≙ etwa 100g)
- 1 Nektarine (≙ etwa 70g)
- 1 Pfirsich (≙ etwa 45g)
- 40g Mango
- 5g Sonnenblumenkerne
- 10g Macadamianüsse
- 200g Skyr natur (z.B. von Arla)

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
Aprikose (100g)	48	10,0g	0,9g	0,1g
Nektarine (70g)	30,8	8,7g	0,6g	0,1g
Pfirsich (45g)	20,3	5,0g	0,4g	0,1g
Mango (40g)	24,8	5,0g	0,2g	0,2g
Sonnenblumenkerne (5g)	31,5	0,4g	1,1g	2,8g
Macadamianuss (10g)	75,2	0,5g	0,8g	7,6g
Skyr (200g)	126	8,0g	21,2g	0,4g
Total	356,5	37,6g	25,2g	11,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de