

Skyr mit rotem Sommer Obst

Zutaten (für 1 Portion):

- 80g Süßkirschen
- 55g Heidelbeeren
- 55g Erdbeeren
- 55g Himbeeren
- 12g Sonnenblumenkerne
- 8g Mandelplättchen
- 215g 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.

Nährwertangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Süßkirschen (80g)	50,4	10,6g	0,7g	0,2g
Heidelbeeren (55g)	23,1	4,1g	0,3g	0,3g
Erdbeeren (55g)	17,6	3,0g	0,4g	0,2g
Himbeeren (55g)	23,7	2,6g	0,7g	0,2g
Sonnenblumenkerne (12g)	75,5	1,1g	2,5g	6,6g
Mandelplättchen (8g)	51,4	0,3g	2,0g	4,5g
Skyr (215g)	135,5	8,6g	22,8g	0,4g
Total	377	30,3g	29,5g	12,5g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwertangaben:

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

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de