

Benötigte Zutaten

500 g	Beeren TK
1 Schuss	Wasser
	Mark einer Vanilleschote
	Saft und Zesten einer halben Zitrone
	Haferflocken
	Bio Premium Skyr
	frische Beeren

Proteinreiche Skyr Bowl mit Beerenmus

Diese proteinreiche Skyr Bowl ist der ideale Start in den Tag oder ein leichter Snack für zwischendurch. Cremiger Skyr, fruchtiges Beerenmus und Haferflocken sorgen für eine ausgewogene Kombination aus Eiweiß, Ballaststoffen und frischem Geschmack.

Anleitung

1. Die Beeren mit einem Schuss Wasser kurz aufkochen und wieder auskühlen lassen.

2. Fein pürieren und mit Vanillemark, Zitronensaft und -zesten verfeinern.

3. Das Beerenmus abwechselnd mit Haferflocken und Skyr in Gläser füllen und mit frischen Beeren garniert servieren.

Mehr zu proteinreichen Milchprodukten im SalzburgMilch Protein Ratgeber.



Ein Rezept von
cookingcatrin.at