Email: info@kluth-shop.de Tel: 04193 9662 0 Web: kluth-shop.de

Skyr-Bowl mit schnellem Pfannenmüsli

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Kalorien p.P.: 382 kcal

Für das schnelle Pfannenmüsli

20 g KLUTH Nusskernmischung

15 g Haferflocken

0.5 EL KLUTH Chia-Samen

1 TL KLUTH Kürbiskerne

1 Prise(n) Zimt

Außerdem

400 g Skyr

100 g Banane

150 g Heidelbeeren

1 (goldene) Kiwi

100 g Kaki

Zubereitung

1. Für das Pfannenmüsli die Nusskernmischung grob hacken und gemeinsam mit Haferflocken und Kürbiskernen in einer beschichteten Pfanne für 1-2 Minuten anrösten. Herausnehmen und in einer kleinen Schüssel mit Chia-Samen und Zimt vermengen, vorerst bei Seite stellen.

2. Banane in Scheiben schneiden. Heidelbeeren gründlich waschen. Kiwi und Kaki waschen, ebenfalls in Stücke schneiden.

3. Skyr mit der Hälfte der Banane in einem Mixer oder mit einem Stabmixer cremig mixen. Alternativ die Banane mit einer Gabel zerdrücken, unter den Skyr heben und cremig rühren.

4. Skyr auf 2 Schüsseln verteilen. Mit dem geschnittenen Obst, sowie dem Müsli toppen und genießen.