Rezept

Skyr-Breakfast-Bowl

Ein Rezept von Skyr-Breakfast-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Skyr
4 EL	Frühstücksbrei
2 EL	flüssiger Honig
4 EL	5-Korn-Flocken
2 EL	getrocknete Cranberries
2	Mandarinen
200 ml	Milch
2 EL	Mandelmus
3 Prisen	Zimtpulver
2 EL	Mandeln
2 EL	Quinoapops
2	kleine Bananen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 24 g F, 38 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Für die Basis den Skyr mit Milch, Frühstücksbrei, Mandelmus, Honig und 1 Prise Zimtpulver glatt verrühren. Den Skyr-Brei in zwei auslauf-sichere Transportbehälter füllen.

2. Das 5-Korn-Müsli mit Mandeln, Cranberrys, Quinoa-Pops und dem übrigen Zimt (2 Prisen) mischen und ebenfalls transportsicher abfüllen. Die Mandarinen und Bananen unverpackt in die Tasche stecken und mitnehmen.

3. Dann vor Ort den Skyr-Brei in zwei Portionsschüsseln umfüllen und den Müsli-Mix darauf verteilen. Die Mandarinen schälen und in die einzelnen Segmente teilen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte auf den Bowls anrichten, fertig. Gegebenenfalls die Bowls bis zur Verwendung kalt stellen.