

Rezept

Skyr Smoothie mit Spinat und Himbeeren

Ein Rezept von Skyr Smoothie mit Spinat und Himbeeren, am 15.12.2025

Zutaten

320 g Skyr

50 g Himbeeren, frisch oder tiefgefroren

50 g Spinat, frisch oder tiefgefroren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 207 kcal, 33 g EW, 14 g KH

Zubereitung

- 1.** 150 g Skyr mit den Himbeeren in einen Mixer geben und gut vermengen.

- 2.** Danach 150 g Skyr mit dem Spinat in den Mixer geben und vermengen.

- 3.** Die restlichen 20 g Skyr natur sowie die Himbeer- und die Spinat-Mischung in zwei Gläser aufteilen und genießen.