

REZEPT

Skyr mit Obst und Haferflocken



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 1 Personen

Nährwerte

- Fett: 12g
- Kohlenhydrate: 63g
- Protein: 38g
- Kalorien: 480

Zutaten

- Magerquark/Skr: 250g
- Haferflocken: 50g
- Apfel: 160g
- Schokolade (mind. 75% Kakao): 10 - 15g
- Süßstoff/Geschmack Pulver: 1 - 3g

Zubereitung

1. Haferflocken in eine Schüssel geben und mit der gleichen Menge Wasser bedecken.
10 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Schokolade klein hacken.
Den Apfel oder anderes Obst waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Nach dem Einweichen Quark oder Skyr zu den Haferflocken geben.
Mit einem Süßungsmittel nach Wahl abschmecken und die gehackte Schokolade unterrühren.
4. Zum Schluss das Obst darübergerben und die Bowl direkt genießen.