

Apfel-Zimt-Skyr im Glas

Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit
ca. 10 – 15 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes
Frühstück

ZUTATEN

- 250 g Skyr
- 1 großer Apfel
- 30 g Buchweizenflocken (Haferflocken)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Kokosöl oder Butter
- Optional: etwas Vanille

ZUBEREITUNG

- 1 Apfel klein würfeln und mit Zitronensaft, Zimt und Kokosöl in einer Pfanne kurz andünsten.
- 2 Buchweizenflocken und Chiasamen unterrühren und 1 – 2 Minuten mitziehen lassen. Danach leicht abkühlen lassen.
- 3 Skyr auf zwei Gläser verteilen und die Apfelmischung darauf geben.
- 4 Mit gehackten Walnüssen verfeinern und nach Wunsch mit etwas Vanille abrunden.
- 5 Sofort genießen oder kurz gekühlt servieren.



ALEXANDRAS TIPP

Wenn du es noch sättigender möchtest, kannst du zusätzlich etwas Buchweizen crunch oder ein paar Walnüsse darübergeben.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA