

Frühstück

# Skyr Müsli



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 34 g

Fette: 15 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Skyr Natur
- 50 ml Wasser
- 50 g Müsli (selbstgemacht oder zuckerfrei)
- 5 g Chiasamen
- 5 g Leinsamen
- 12 g Mandeln
- 60 g Apfel
- etwas Zimt

## Optional:

- 3 g [VitaMoment Daily Flavour Apfel-Zimt](#)



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Den Skyr in eine Schüssel oder in ein Einmachglas geben und mit dem Wasser cremig rühren. Leinsamen, Daily Flavour (optional) und Chiasamen dazugeben und mit dem Rest vermengen.
2. Mandeln fein hacken und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Müsli nun auf den Skyr geben. Anschließend das Müsli mit etwas Zimt garnieren und schon ist dein Frühstück ready to go!

**Hinweis:** Leinsamen sind toll für die Verdauung! Wir empfehlen die geschrotete Form, da sie so im Darm besser wirken. Am besten kaufst du ganze Leinsamen und schrotest sie mit einem Multizerkleinerer oder einem Mörser selber. Aber aufgepasst: Geschrotete Leinsamen werden schneller ranzig, da ihre Fettsäuren durchs Schrotten freigesetzt sind. Daher am Besten immer eine kleine Ration schroten und sie anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp 1:** Hast du morgens leichte Schoko-Gelüste? Kein Problem, stille sie einfach, indem du einen halben Teelöffel Backkakao zu den trockenen Zutaten mischst bevor du den Skyr dazu gibst!

**Tipp 2:** Probiere dich an andere Variationen! Banane, Mango oder Beeren machen sich auch toll im Müsli. Bei Beeren kannst du auch gerne etwas mehr nehmen, da sie sehr kalorienarm sind!

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.