

Blaubeershake mit Skyr

Zutaten | 4 Portionen

1	Banane
600 g	Skyr Natur
200 g	Blaubeeren (TK oder frisch)
3-4	Eiswürfel nach Belieben

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Banane in grobe Stücke schneiden, frische Blaubeeren waschen.
- Skyr, Banane, Blaubeeren und Eiswürfel in einen Stand- oder Smoothiemixer geben und pürieren.
- Den Shake in hohe Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp:

Auch andere Obstsorten wie Erdbeeren, Kirschen o.ä. passen hervorragend! Falls der Shake zu dickflüssig sein sollte, kann gerne mit frischer Milch, Buttermilch oder auch Molke verdünnt werden. Der schnell zubereitete Shake ist somit eine wahre Eiweißbombe!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 230 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
160 kcal	0,72 g	13,8	20,9 g	14,5 mg