

Skyr-Maracuja-Dessert

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Skyr
2 EL	Honig
6	Maracujas
100 ml	Orangensaft
1 EL	Speisestärke
50 g	gehackte Nüsse

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Hälfte des Orangensaftes mit der Speisestärke vermischen. Den restlichen Saft mit dem herausgelösten Maracuja-Fruchtfleisch und einem Esslöffel Honig in einem Topf zum Kochen bringen. Das Orangensaft-Speisestärke-Gemisch hinzugeben, aufkochen und anschließend erkalten lassen.
- Skyr mit Honig anrühren und in Gläser füllen. Die abgekühlte Maracuja-Sauce darauf verteilen und mit Nüssen bestreuen.

Tipp:

Die Maracujas können auch durch 100 ml Maracujasaft ersetzt werden, der Honig mit Agavendicksaft.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 250 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
290 kcal	8,87 g	28,4 g	22,1 g	135 mg