

# Skyr-Schichtfrühstück mit Beeren & Quinoa

## Zutaten | 2 Portionen

250 g	Skyr
2 EL	Chiasamen
150 g	Heidelbeeren (frisch)
150 g	Beerenpüree (z. B. aus Himbeeren oder Heidelbeeren)
4 EL	gepuffter Quinoa
2 EL	Kokoschips
1-2 EL	Honig

Zubereitungszeit: 25 Minuten.

## Zubereitung:

- Skyr mit Chiasamen verrühren und 10-15 Minuten quellen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen.
- Beerenpüree herstellen: Beeren pürieren (frisch oder aufgetaut) und ggf. leicht süßen.
- Schichten im Glas:
  - Unten: etwas Skyr-Chia-Creme
  - Darauf: eine Schicht Heidelbeerpüree
  - Dann: gepufften Quinoa darüberstreuen
  - Danach: wieder Skyr-Creme
  - Anschließend: frische Heidelbeeren
  - Topping: Kokoschips

## Tipp:

- Beeren variieren: Je nach Saison z. B. Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen oder Pflaumen verwenden.
- Topping abwandeln: Geröstete Nüsse, Granola, Haferflocken, Nussmus
- Würzen und Verfeinern: z.B. Zimt oder Vanille in der Skyr-Creme

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
110,9 kcal	2,6 g	17,0 g	6,1 g	80,9 mg