

DESSERTS IM GLAS UND PUDDINGS

Skyr-Erdbeerdessert

Ein schnell zusammengerührtes Erdbeerdessert mit Skyr und Dessertpulver von Fibriya. Auch als Tortencreme geeignet.

Menge: 8 | **45,3 kcal** | **2,4 g verwertbare Kohlenhydrate** | **1,5 g Ballaststoffe** | **6,2 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 370 g Skyr
- 250–300 ml Wasser oder Milch oder gemischt
- 2 TL Fibriya Balance Süßungsmix
- 50 g Dessertpulver Erdbeergeschmack von Fibriya

Optional

- Ein paar Vanilledrops

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Zutaten einfach nur zusammen verrührt und 10 Minuten stehen gelassen. Zack, fertig. 😋 Saulecker. 🐷 Guten Appetit. 😋

Serviervorschlag: Die Creme nach Wunsch mit Schokolade, Beerensauce oder Mandelhobeln garnieren oder schichten.

ANMERKUNG: 👩‍🏫 Du kannst anstatt Skyr auch geschlagene Sahne oder Joghurt nehmen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	45,3 kcal	40,0 kcal
Energie	190,3 kJ	167,8 kJ
Fett	0,8 g	0,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,4 g
Kohlenhydrate	8,9 g	7,8 g
– davon Zucker	2,4 g	2,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,4 g	5,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,4 g	2,2 g
Ballaststoffe	1,5 g	1,3 g
Eiweiß	6,2 g	5,5 g
Salz	0,1 g	0,1 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗