



Skyr-Heidelbeer-Bowl mit Crunch

Ergibt:

2 Portionen

Zutaten:

400 g Skyr
200 g Heidelbeeren
Flavour Drops

Für den Crunch:

4 EL Haferflocken
¼ TL Kokosöl
1 TL Ahornsirup
2 TL Cashewnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Für den Crunch die Haferflocken mit den grob gehackten Cashewnüsse verrühren. Eine beschichtete Pfanne mit dem Kokosöl einfetten. Den Ahornsirup in die Pfanne geben und die Haferflocken-Mischung dazugeben. Dann die Flocken unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten rösten – Achtung: wirklich ständig rühren, da sie leicht anbrennen. Sobald die Haferflocken schön braun geworden sind, vom Herd nehmen und am besten auf Backpapier auskühlen lassen – nicht in der Pfanne lassen, sonst rösten sie nach und verbrennen.
2. Die Heidelbeeren waschen und bis auf ein paar zum Darüberstreuen zum Skyr geben und mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Flavour Drops süßen.
3. Heidelbeer-Skyr auf zwei Schüsseln verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren und dem Crunch servieren.