



Bananen Skyr

Wichtige Nährwerte

1 Portion

Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	20,2 g
Fett	5 g
kcal	224

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Skyr, Natur
- 70 g Banane
- 10 g Sonnenblumenkerne
- Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Die Banane in Scheiben schneiden.
2. Den Skyr in einem Schälchen anrichten, die Banane und die Sonnenblumenkerne dazugeben.
3. Mit Zimt bestäuben.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.