



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Skyr Sweet-Crunchy

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Cremig, süß und crunchy!

Dieses Frühstück liefert eine dicke Portion Proteine und somit viel Power für den Tag. Walnüsse und Mandel sorgen für den Crunchtaste, Honig für die Süße. Gesund ist es auch. Leinöl versorgt unseren Organismus zusätzlich mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Skyr• 1 Handvoll Walnuskerne (ca. 25 g)• 1 Handvoll Mandelkerne (ca. 25 g, ungeschält!)• 1 EL Honig (alternativ Agaven- oder Ahornsirup)• 2 TL Leinöl	<p>Für den nicht fastenden Partner: Reichen Sie 2 Scheiben Vollkorntoast dazu.</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</p>

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
373	30 g	21 g	15 g

Zubereitung:

1. Skyr mit Honig, Agaven- oder Ahornsirup und 2 TL Leinöl verrühren.
2. Walnüsse und Mandeln (ungeschält) grob hacken. Wer mag, kann diese kurz in der Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Skyr auf zwei Schälchen verteilen, Nüsse darüber geben und genießen.

Nüsse - keine Fettmacher, sondern Fitmacher!

Walnüsse sind echte Fitmacher. Sie sorgen für starke Nerven und bringen unser Gehirn in Form. Außerdem enthalten sie nennenswerte Mengen an Ellagsäure, ein sekundärer Pflanzenstoff, der freie Radikale ausbremst und das Immunsystem stimuliert.

In Mandeln steckt viel Eiweiß und hochwertiges Fett. Letzteres ist durch seine günstige Zusammensetzung für den Stoffwechsel nicht belastend, sondern regulierend. Die braune

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Haut, die den Mandelkern umschließt, steckt voller Ballaststoffe. Und das ist immer noch nicht alles: Mandeln liefern Vitamin E, Beta-Carotin und B-Vitamine. Ein perfekter Snack!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.