

## Fit in den Tag: Avocado-Kokos-Skyr

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1/2 Avocado  
120 g Skyr  
240 ml Kokosmilch  
200 g gemischte Beeren  
3 Esslöffel Kokosraspeln

Du willst fit in den Tag starten? Dann solltest du unbedingt dieses Rezept testen! Mit der Melange aus Avocado-Mousse, Skyr und einer sanften Kokosnote hast du deinen Bedarf an Cremigkeit bereits für den ganzen Tag gedeckt. Noch ein paar Beeren dazu und du hast das perfekte Wachmacher-Frühstück kreiert. Das Beste: Du bleibst über mehrer Stunden satt und glücklich.

Du kennst Skyr noch nicht? Dabei handelt es sich um ein traditionelles isländisches Milchprodukt, das mittlerweile auch unsere heimischen Supermarktregale erobert hat. Er ist von der Konsistenz mit Quark oder dickflüssigem Joghurt zu vergleichen, aber schlägt die beiden Milchprodukte vor allem mit seiner unvergleichlichen Cremigkeit. Auch sein hoher Proteingehalt macht ihn zur optimalen Mahlzeit am Morgen.

- 1 -

Avocado mit 3/4 der Kokosmilch pürieren. Den Rest der Kokosmilch mit Skyr vermischen.

- 2 -

Beeren, Kokosraspeln, Avocado-Mousse und Skyr im Glas übereinander schichten.