

Brombeer-Erdnuss-Creme – leckeres Dessert mit Skyr

Darf ich vorstellen: Skyr! Die isländische Traditionsspeise gibt es neuerdings – endlich – auch in Deutschland. Skyr schmeckt ein bisschen wie eine Mischung aus Joghurt und Quark – und das bei ganz hervorragenden Nährwerten, die sowohl Joghurt als auch Quark alt aussehen lassen. Denn es hat fast kein Fett (0,2 Prozent) und in der Naturvariante kaum Kohlehydrate (3,5 Prozent), dafür mit 11 Prozent aber eine ganze Menge Protein.

Ich habe Skyr bei unserem Urlaub in Island dieses Frühjahr lieben gelernt – wegen des tollen Geschmacks und der hervorragenden Nährwerte. Danach habe ich ihn fieberhaft in Deutschland gesucht. Vergeblich. Doch wie es der Zufall will, hat die Molkerei Arla im Juni Skyr auch in die deutschen Kühlregale gebracht. Höchste Zeit, euch mein erstes Skyr-Dessert vorzustellen:

Das braucht ihr für 3 Portionen:

- 10 g Sesam
- 1 reife Banane
- 200 g Skyr
- 30 g Erdnussbutter
- 150 g Beeren (z.B. Brombeeren)

So geht's:

Am besten bewahrt ihr vor der Zubereitung alle Zutaten im Kühlschrank auf, damit das Dessert nachher schön kalt ist. Zuerst lasst ihr den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht braun anrösten. Denn gebt ihr den Sesam auf einen Teller, damit er nicht zu dunkel wird.



Püriert nun den Skyr und die in Scheiben geschnittene Banane gut mit einem (Hand-) Mixer, bis eine homogene Masse entsteht. Gebt die Erdnussbutter dazu und arbeitet sie mit dem Mixer gut unter.

Von den gewaschenen Brombeeren legt ihr einige für die Deko beiseite. Den Rest hebt ihr vorsichtig unter die Masse. Auch einen Teelöffel Sesam haltet ihr zurück und rührt den Rest ebenfalls unter. Verteilt die Creme auf drei Gläser und garniert sie mit den übrigen Beeren und dem Sesam. Sollte es euch nicht süß genug sein, könnt ihr natürlich mit Zucker, Süßstoff oder Honig nachsüßen.

Info:

Kein Zucker, dafür Banane, Erdnüsse und Skyr: Die Brombeer-Erdnuss-Creme ist auf der einen Seite ein leckeres Dessert und auf der anderen eine proteinreiche und energiegeladene Fitnessmahlzeit. Der Skyr ist besonders fettarm, trägt dafür aber einen ordentlichen Teil Protein bei – gut für die Muskeln. Auch die Erdnüsse in der Erdnussbutter tragen zum Proteingehalt des Nachtischs bei. Sie sind die proteinreichsten unter den Nüssen. Zwar sind sie außerdem reich an Fett - daher ist der Großteil der Kalorien ihnen zu verdanken -, aber es handelt sich um gute, ungesättigte Fette (mehr über Nüsse lest ihr hier).

Die Banane süßt das Dessert, sodass wir auf Zucker verzichten können. Sie ist ein echtes Sportleressen, weil sie schnell Energie liefert sowie viel Magnesium und Kalium enthält. Magnesium beugt Krämpfen vor und Kalium ist mitverantwortlich für die Muskelkontraktion, also die Muskelbewegung. Na ja und zum Schluss versorgen die Beeren den Körper mit reichlich Vitaminen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 177 kcal
- Protein: 12 g
- Kohlenhydrate: 17 g
- Fett: 7 g