

ANDECHSER NATUR

Skyr- Frühstücksbowl mit Blaubeer- Kardamom- Kompott



Zutaten für zwei Portionen

250 g TK Blaubeeren
½ TL gemahlener Kardamom
1 EL Ahornsirup, nach Geschmack

500 g Andechser Bio Skyr natur

1 Apfel
2 EL Buchweizen
2 EL Mandeln
1 EL Leinsamen
1 EL Kakao Nibs oder gehackte Zartbitterschokolade

1 kleiner Topf

So geht's

Zubereitung:

1. Die TK-Blaubeeren in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Kardamom sowie bei Bedarf den Ahornsirup hinzufügen und 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Blaubeer-Kompott leicht eingedickt ist. Abkühlen lassen. Wünschen Sie den Blaubeer-Kompott

etwas fester, können Sie 1 TL Speisestärke unterrühren

(Tipp: Die Speisestärke vorab mit etwas Wasser glatt rühren und dann zum Blaubeer-Kompott geben, unterrühren und aufkochen lassen. So entstehen keine Klümpchen)

2. Mandeln grob hacken. Mit dem Buchweizen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften.

3. **Andechser Bio Skyr natur** in ein Müslischüsselchen oder tiefe Teller geben. Den Blaubeer-Kardamom-Kompott leicht darunter ziehen oder oben auf geben. Mit dem gerösteten Buchweizen, den Mandeln, Leinsamen und Kakao Nibs toppen. Den Apfel in Scheiben schneiden oder reiben und ebenfalls auf die **Skyr**-Frühstücksbowl geben.

Tipps:

Probieren Sie die **Skyr**-Frühstücksbowl auch einmal mit Andechser Bio Skyr Vanille.

Sie können die **Skyr**-Frühstücksbowl auch mit anderem Obst, Nüssen, Trockenfrüchten und Saaten ganz nach ihrem Geschmack toppen.









Andechser Molkerei Scheitz · Biomilchstraße 1 · D-82346 Andechs
Tel. +49 (0) 81 52/379-0 · www.andechser-natur.de