Skyr-Frühstücksbowl mit Blaubeer-Kardamom-Kompott

Zutaten für 2 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

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 Müslischüsseln 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:

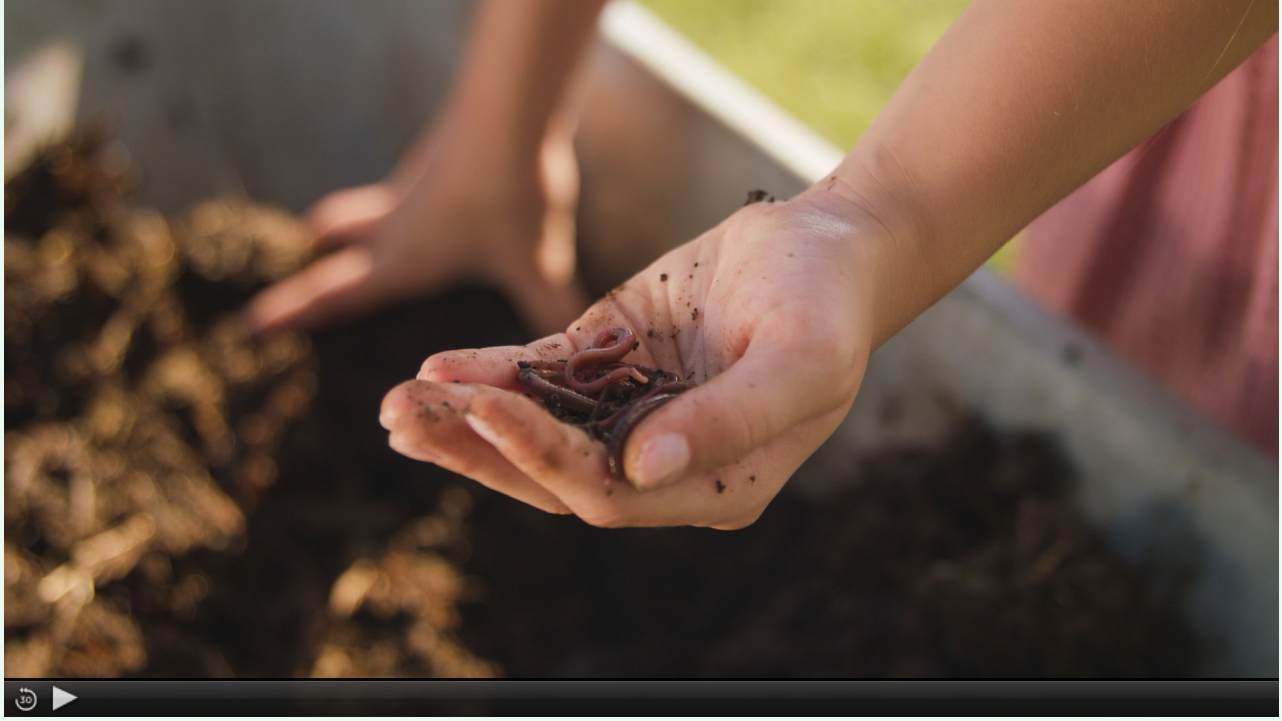
Probieren Sie die Skyr-Frühstücksbowl auch einmal mit Andechser **Bio Skyr Vanille**.

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

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?