

FLORENCE STOIBER

ABNEHMEN *und schlank bleiben* *mit* SKYR

50 eiweißreiche
und kalorienarme
Rezepte

riva

© des Titels »Abnehmen und schlank bleiben mit Skyr« [978-3-7423-1245-7]
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



INHALT

- 8 **Vorwort**
- 9 **Woher kommt Skyr?**
- 9 **Wie wird Skyr hergestellt?**
- 9 **Die Vorteile von Skyr**
- 11 **Wie kann Skyr beim Abnehmen helfen?**

- 13 **Frühstück**
 - 14 **Mango-Beeren-Smoothie**
 - 17 **Granola**
 - 18 **Heidelbeer-Pfannkuchen**
 - 21 **Apfel-Orangen-Pancakes**
 - 22 **Pochierte Eier auf Skyr**
 - 25 **Grießpudding**
 - 26 **Shakshuka**
 - 29 **Avocado-Bananen-Shake**
 - 30 **Skyr-Porridge**
 - 32 **Overnight Oats**

- 33 **Mittagessen**
 - 34 **Gefüllte Süßkartoffeln**
 - 37 **Skyr-Chicken**
 - 38 **Ofenkartoffel mit Schnittlauch-Skyr**
 - 41 **Hühnerbrust in Kokos-Limetten-Marinade**
 - 42 **Zucchini-puffer mit Skyr-Minz-Sauce**
 - 45 **Bodenlose Blumenkohlquiche**





- 46 Chili con pollo
- 49 Nudelsalat
- 50 Maiskolben mit Skyr
- 52 Skyr-Salatdressing

53 Abendessen

- 54 Flammkuchen mit Räucherforelle
- 57 Poké Bowl
- 58 Skyr-Slaw
- 61 Gefüllter Hokkaido-Kürbis
- 62 Lachs mit Skyr-Meerrettich-Dip
- 65 Thunfischtatar auf Avocado-Skyr-Creme
- 66 Garnelen-Curry
- 69 Tomatensuppe mit Skyrhaube
- 70 Maishuhn-Tortillas
- 72 Rinderfiletspitzen-Wraps
- 74 Skyr-Hummus

75 Snacks

- 76 Skyr-Mango-Lassi
- 79 Skyrziki
- 80 Skyr Bark
- 83 Ei-Aufstrich
- 84 Sardinen-Aufstrich
- 87 Paprika-Skyr-Aufstrich
- 88 Eiweißbrot
- 91 Leinsamen-Cracker
- 92 Frühlingsaufstrich



93 Süßes

94 Wassermelonen-Erdbeer-Eis

97 Bananenbrot

98 Skyr-Kuchen mit Beeren

101 Skyr-Kaiserschmarrn

102 Skyr-Pudding

105 Skyr-Schnitten

106 Skyr mit Feigen und Nüssen

109 Schoko-Bananen-Skyr

110 Kokospudding

112 Avocado-Johannisbeer-Dessert