

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>

VORWORT

Seit einigen Jahren können wir das isländische Milchprodukt Skyr, das für Kraft und Gesundheit steht, in unseren heimischen Supermärkten finden. Es wird oft als Wundermittel der Isländer beschrieben und ist auch hierzulande unter Superfood-Liebhabern und Fitness-Junkies mittlerweile ein beliebtes Nahrungsmittel.

Um das Produkt ist ein regelrechter Hype entstanden, und das nicht zu Unrecht. Sieht man sich seine Eigenschaften, Nährwerte und die unzähligen Verwendungsmöglichkeiten an, wird schnell klar, warum.

Von der Konsistenz her kann man Skyr mit einer Mischung aus Magerquark und griechischem Joghurt vergleichen. Geschmacklich erinnert er an einen leicht säuerlichen griechischen Joghurt. Laut Gesetz wird er in Deutschland allerdings als Frischkäse eingestuft, dazu zählen Milchprodukte, die einen sehr kurzen oder gar keinen Reifeprozess benötigen.

Skyr ist weitaus variabler einsetzbar, als man denkt. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, um ihn in den kulinarischen Alltag einzubringen – vom klassischen Skyr mit Heidelbeeren über ein erfrischendes Eis bis hin zu einem wohlthuenden indischen Curry.

Doch dieses Milchprodukt ist nicht nur vielseitig und schmeckt gut, auch die Nährwerte können sich sehen lassen. Durch den geringen Fettgehalt und die hohen Proteinwerte eignet es sich perfekt für jede Diät. Es sättigt schnell und liefert wichtige Nährstoffe.

Mithilfe der Rezepte in diesem Buch lässt sich eine kalorienarme Ernährung ganz einfach in Ihren Alltag integrieren und durch die übersichtlichen Kalorienangaben Ihr Abnehmen unterstützen. Die Rezepte umfassen Frühstücksideen, Mittag- und Abendessen sowie Snacks und Süßes, damit sich in Windeseile das perfekte Rezept für Ihren Geschmack und für jede Tageszeit finden lässt.

Bei der Erstellung der Rezepte wurde darauf geachtet, viele frische Zutaten zu verwenden, ein ausgewogenes Angebot zu erstellen und vor allem, dass sich die einfach und schnell zuzubereitenden Gerichte in eine Diät übernehmen lassen, mit der es sich ohne viel Verzicht abnehmen lässt. Denn abnehmen und gut essen schließen einander nicht aus.

Die Rezepte sind auch ideal, um einen sportlichen Alltag zu unterstützen und das erreichte Wunschgewicht zu halten. Skyr eignet sich hierfür besonders gut, da er durch seinen hohen Proteingehalt dabei hilft, die Muskelmasse zu erhalten.

Damit Sie die Rezepte gut in Ihr Ernährungskonzept integrieren können, sind jeweils die Makronährstoffe und die Kalorien angegeben, sodass Sie sich das Kalorienzählen sparen können und nur noch entscheiden müssen, worauf Sie gerade Lust haben.

Viel Spaß beim Abnehmen und Genießen!

Ihre Florence

WOHER KOMMT SKYR?

Skyr (isländische Aussprache ['sci:r]) steht schon lange auf dem Speiseplan der Isländer. Der Legende nach wurde er vor über 1000 Jahren von Wikingern nach Island gebracht und gehört seitdem zu den Grundnahrungsmitteln. Damals wurde er vor allem auf dem Land von vielen Bauern selbst hergestellt.

Das Milchprodukt ist in vielen Geschichten der nordischen Insel erwähnt – ob Wikingersagen oder historische Aufzeichnungen, Skyr ist immer ein Teil davon. So kommt auch zum Beispiel kurz vor Weihnachten, am 19. Dezember, der Skyrgámur, ein Weihnachtswichtel, der sich am isländischen Joghurt labt, zu Besuch in alle Häuser.

WIE WIRD SKYR HERGESTELLT?

Die Herstellung von Skyr war ursprünglich die Aufgabe der Frauen, und die Rezepte dafür wurden über Generationen von Mutter zu Tochter weitergegeben. Früher wurden sowohl Kuh- als auch Schafsmilch dafür verwendet, heutzutage setzt man nur noch entrahmte Kuhmilch ein.

Die Milch wird erhitzt und somit pasteurisiert, dann muss sie etwas abkühlen, und es werden spezielle Bakterienkulturen zugesetzt, die eine Teilgärung auslösen. Manchmal wird auch noch Lab hinzugefügt. Danach wird die Milch über mehrere Stunden in ein Tuch eingewickelt und warm gehalten. In dieser Zeit flockt die Milch aus, und die joghurtähnliche Masse entsteht. Die Molke wird abgegossen und kann zu einem Getränk weiterverarbeitet werden.

DIE VORTEILE VON SKYR

Das Signifikanteste bei Skyr ist der hohe Proteingehalt. 100 Gramm Skyr enthalten ungefähr 11 Gramm Proteine. Zum Vergleich: Normaler Joghurt weist nur etwa 4 Gramm auf. Der hohe Eiweißgehalt unterstützt den Erhalt von Muskulatur, was gerade beim Abnehmen relevant ist, und wirkt sich allgemein positiv auf die Gesundheit aus. Ebenso beachtlich ist der hohe Kalziumgehalt: 100 Gramm Skyr enthalten 150 Milligramm Kalzium und decken bereits 15 Prozent der von der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen täglichen Kalziumzufuhr eines Erwachsenen ab. Fett dagegen sucht man in Skyr vergeblich, die Werte liegen hier bei circa 0,2 Gramm pro 100 Gramm.

DIE VORTEILE VON SKYR AUF EINEN BLICK

PROTEINREICH

GUT FÜR DIE DARM-
GESUNDHEIT

FETTARM

HÄLT LANGE SATT

GUTER GESCHMACK

VIELE MINERALSTOFFE
(KALZIUM, KALIUM,
MAGNESIUM)



Die Nährwerte von Skyr im Vergleich zu anderen Milchprodukten:

Nährwerte pro 100 Gramm (durchschnittlich)	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
Skyr	11,0 g	0,2 g	4,0 g	63 kcal
Naturjoghurt (1,5 % Fett)	3,4 g	1,5 g	5,0 g	47 kcal
Naturjoghurt (3,5 % Fett)	4,8 g	3,5 g	5,3 g	70 kcal
Griechischer Joghurt	3,3 g	9,4 g	3,9 g	116 kcal
Magerquark	13,5 g	0,3 g	4,0 g	75 kcal

WIE KANN SKYR BEIM ABNEHMEN HELFEN?

Bevor wir uns damit beschäftigen, wie Skyr beim Abnehmen helfen kann, schauen wir uns eine einfache Grafik mit den Grundlagen einer Diät an.



Damit eine wie auch immer geartete Diät auch langfristig funktionieren kann, ist die Alltagstauglichkeit entscheidend. Denn lässt sich ein Ernährungsprogramm im alltäglichen Leben nur schwer umsetzen,

führt das zu Stress und einem erhöhten Risiko, die Diät schnell wieder abzubrechen. Die Skyr-Rezepte in diesem Buch bringen täglich Abwechslung und sind einfach umzusetzen.

Wenn es Ihnen darum geht, abzunehmen, dann ist, unabhängig davon, welchen Weg Sie dafür wählen, ein Kaloriendefizit entscheidend. Damit ist die Differenz zwischen dem täglichen Kalorienbedarf, also der Menge an Kalorien, die der Körper verbraucht, und der täglichen Kalorienzufuhr, also der Menge an Kalorien, die man über Essen und Getränke zu sich nimmt, gemeint. Bei einem Defizit verbraucht der Körper mehr Kalorien, als er zu sich nimmt und benötigt, was mit der Zeit zu einer Gewichtsabnahme führt.

Durch das Kaloriendefizit während einer Diät beginnt der Körper, auf Reserven zurückzugreifen. Im besten Fall werden dadurch die Fettreserven abgebaut. Allerdings greift der Körper auch andere Energiereserven an, wie zum Beispiel die Muskelmasse, um den Verbrauch

an die Energiezufuhr anzupassen. Um das zu verhindern, sollte auf die richtige Ernährung während einer Diät geachtet werden.

Skyr ist sehr fettarm und liefert pro 100 Gramm nur etwas über 60 Kalorien. Daher stellt er ein sehr gutes Nahrungsmittel für eine Diät dar. Durch den hohen Proteingehalt wirkt er sich außerdem auch positiv auf das Sättigungsgefühl aus, das bedeutet, Sie hungern nicht und brauchen keine Angst vor Heißhungerattacken zu haben. Denn 100 Kalorien aus Proteinen wirken weitaus sättigender als 100 Kalorien aus Kohlenhydraten. Der Körper benötigt mehr Energie, um Eiweiß zu verdauen, und verbrennt die Kalorien schon vor der nächsten Nahrungszufuhr. Um Kohlenhydrate zu verarbeiten, benötigt der Körper wenig Energie, und um Fett zu verdauen fast gar keine. Eine eiweißreiche Ernährung ist während einer Diät also empfehlenswert.

Was ist eigentlich an Proteinen so wichtig?

Eiweiß, auch Protein genannt, kommt in verschiedensten tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie gehören zu der Gruppe der Makronährstoffe, so wie Fette und Kohlenhydrate. Man bezieht durch Makronährstoffe Energie. Proteine

haben viele Aufgaben für den Körper, sie wirken als Hormon, Enzym und Antikörper bei Infektabwehr. Proteine sind vor allem auch für die Körperstruktur wichtig, zum Beispiel für die Haut und Haare, das Bindegewebe und die Muskelfasern.

Nahrungsproteine sorgen für Aminosäuren und weitere Stickstoffverbindungen, die der menschliche Organismus zum Aufbau von körpereigenen Proteinen benötigt. Proteine sind ein wichtiges Baumaterial für Muskeln. Eiweiße können kaum gespeichert werden, daher ist eine ständige Zufuhr über die Nahrung wichtig und notwendig. Proteine schützen aber auch vor Muskelabbau. Daher hilft ein hoher Proteingehalt während einer Diät dabei, die Muskeln zu schützen. Mit Skyr gelingt es ganz leicht, dem Körper ausreichend Proteine zuzuführen. Auch bei Sportlern ist Skyr sehr beliebt, da er mit seinem hohen Proteingehalt den Muskelaufbau unterstützt.

In diesem Buch finden Sie Rezepte mit frischen Zutaten und hohem Proteingehalt, die Ihnen dabei helfen, eine Diät langfristig durchhalten zu können, ohne dass der Körper auf Muskelreserven zurückgreifen muss. Sie sorgen für einen abwechslungsreichen Alltag, und die Nährwertangaben sind eine wertvolle Orientierungshilfe beim Abnehmen.

FRÜHSTÜCK



MANGO-BEEREN-SMOOTHIE

Mangos und Beeren geben jedem Smoothie einen schönen Frischekick.
Und die ganzen Vitamine am Morgen vertreiben ganz sicher Kummer und Sorgen!

NÄHRWERTE PRO PORTION: 155 KCAL, 17,7 G KOHLENHYDRATE, 2,2 G FETT, 12,9 G EIWEISS
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

FÜR 2 GLÄSER:

100 g reife Mango
150 g TK-Erdbeeren
100 g TK-Himbeeren
200 ml ungesüßter
Mandeldrink
200 g Skyr

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben, cremig rühren und servieren.





GRANOLA

Granola ist schnell zubereitet und hält lange. Die Kombination mit Skyr statt der üblichen Milchprodukte sorgt für einen gelungenen Start in den Tag.

NÄHRWERTE PRO PORTION: 236 KCAL, 21,5 G KOHLENHYDRATE, 15,4 G FETT, 8,1 G EIWISS
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN • BACKZEIT: 10 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN:

30 g Pekannusskerne
100 g Haferflocken
25 g Leinsamen (1 EL)
20 g Kürbiskerne
25 g Sonnenblumenkerne
50 g Erythrit
10 g Kokosblütenzucker
30 ml Kokosöl
10 g getr. Himbeeren
10 g getr. Kokosflocken
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
100 g Skyr

1. Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Pekannusskerne grob hacken.
3. Alle Zutaten bis auf den Skyr in einer Schüssel miteinander vermischen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
4. 10 Minuten im Ofen backen, bis das Granola goldbraun ist.
5. Granola abkühlen lassen und mit Skyr servieren.

HEIDELBEER-PFANNKUCHEN

Auch auf Pfannkuchen muss bei einer bewussten Ernährung nicht verzichtet werden. Diese leichte Variante schmeckt wie das Original, enthält aber keinen Industriezucker und wird durch die Heidelbeeren fruchtig-süß.

NÄHRWERTE PRO PORTION: 125 KCAL, 13,8 G KOHLENHYDRATE, 2,7 G FETT, 10,5 G EIWEISS
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

FÜR 4 PFANNKUCHEN:

150 g Heidelbeeren
20 g Erythrit
50 g Dinkelmehl
150 ml Mandeldrink
80 g Skyr + 4 EL zum
Garnieren
1 Ei
1 Prise Salz
Öl zum Braten

1. Die Heidelbeeren waschen und verlesen.
2. Erythrit und Heidelbeeren in einem Topf erhitzen und 5 Minuten lang köcheln. Dann beiseite stellen.
3. Mehl, Mandeldrink, 80 g Skyr, Ei und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.
4. Eine beschichtete Pfanne mit sehr wenig Öl erhitzen und ca. 3 EL vom Teig gleichmäßig darin verteilen, sodass ein dünner Pfannkuchen entsteht. Etwa 1 Minute braten. Sobald sich an der Oberseite Bläschen bilden, Pfannkuchen wenden und 1 weitere Minute braten. Den Vorgang noch dreimal wiederholen.
5. Pfannkuchen jeweils mit 1 großen EL Skyr bestreichen und die Heidelbeer-Masse daraufgeben.





APFEL-ORANGEN-PANCAKES

Der klassischen Apfel-Zimt-Variante wird durch die Orange ein kleiner Säurekick verpasst. Eier und Skyr bieten viel Protein für sportliche Tage, Apfel und Orange sorgen für einen fruchtigen Vitaminschub.

NÄHRWERTE PRO PORTION: 228 KCAL, 27,2 G KOHLENHYDRATE, 8,8 G FETT, 9,2 G EIWEISS
ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

FÜR 4 PANCAKES:

130 g Apfel (ca. 1 Apfel)
 1 Bio-Orange
 60 g Erythrit
 2 Eier
 70 g Weizenmehl
 100 ml Kokos-Reisdrink
 100 g Skyr + 1 EL pro
 Pancake zum Garnieren
 ½ TL Backpulver
 1 Prise Salz
 1 EL Kokosöl zum Braten
 25 g Zartbitterschokolade
 1 Handvoll gehackte
 Pistazienkerne

1. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Orange waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und Schale abreiben. Die Orange noch besser abschälen und 120 g Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.
2. Apfel, Orange, Orangenschalenabrieb und 10 g (1 EL) Erythrit in einem Topf erhitzen. Unter Rühren ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann beiseite stellen.
3. Die Eier trennen. Das Eigelb mithilfe des Handrührgeräts in einer Schüssel mit Weizenmehl, Kokos-Reisdrink, Skyr, dem restlichen Erythrit und Backpulver zu einem Teig verrühren.
4. Eiweiß in einer zweiten Schüssel mit dem Salz steif schlagen. Dann unter den Teig heben.
5. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und ¼ des Teigs gleichmäßig darin verteilen. Pancake ca. 2–3 Minuten pro Seite backen, bis er goldbraun ist. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
6. Schokolade in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.
7. Pancakes auf einem Teller aufeinanderstapeln, mit Skyr und Apfel-Orangen-Mischung garnieren. Zum Schluss die flüssige Schokolade darüberträufeln und mit Pistazien bestreuen.

POCHIERTE EIER AUF SKYR

Pochierte Eier mit Avocados waren gestern, wir servieren unsere Eier auf Skyr und Spinat. Eier bieten viel Protein, während Spinat viele Vitamine und einen hohen Anteil an den Mineralstoffen Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen hat.

NÄHRWERTE PRO PORTION: 341 KCAL, 6,2 G KOHLENHYDRATE, 21,5 G FETT, 29,8 G EIWEISS
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

FÜR 2 PORTIONEN:

10 g Pinienkerne
200 g Skyr
1 Prise gem. Muskatnuss
Pfeffer und Salz
50 g getrocknete Tomaten
70 g junger Blattspinat
1 TL Butter
4 Eier
50 g Feta

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
2. Skyr in einer Schüssel mit Muskatnuss mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.
4. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Blattspinat darin in ca. 1 Minute zusammenfallen lassen.
5. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren. Das Wasser darf nun nicht mehr kochen. Die Eier nacheinander vorsichtig aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen, sodass das Eigelb intakt bleibt. Eier so lange pochieren, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch leicht flüssig ist, das dauert ca. 4 Minuten.
6. Skyr auf Tellern verteilen, den Blattspinat sowie die Tomaten daraufgeben, je 2 pochierte Eier darüberlegen und mit Pinienkernen und zerbröckeltem Feta garnieren.

