



Vanille-Skyr mit Beeren (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 10,6 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Vanille-Skyr mit Beeren** ist mein schneller Start in den Tag, wenn es unkompliziert sein soll und trotzdem ordentlich satt macht. Cremig, frisch, leicht süß durch die Vanille und mit einem kleinen Fett-Boost durch MCT-Öl. Genau das Richtige für die ketogene Ernährung, wenn du morgens nicht lange in der Küche stehen willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 5 Minuten
- Portionen: 1
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 310 kcal
 - Fett: 19 g
 - Eiweiß: 23 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 13,2 g
 - Ballaststoffe: 2,6 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 10,6 g**

Zutaten

- 200 g Skyr oder Quark 40 % Fett oder Soja-Joghurtalternative ohne Zucker, zum Beispiel von Alpro
- 20 ml MCT-Öl
- 5 Tropfen Vanille-Flavour-Drops
- 50 bis 60 g Himbeeren oder Blaubeeren, frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung

1. Gib den Skyr, den Quark oder die Soja-Joghurtalternative in eine Schüssel.
2. Rühre das MCT-Öl und die Vanille-Flavour-Drops gründlich unter, bis die Masse gleichmäßig cremig ist. Das dauert nur einen Moment, aber **gut verrühren** lohnt sich hier.
3. Wasche frische Beeren kurz ab oder lass TK-Beeren ein paar Minuten antauen. Hebe sie unter die Creme oder setze sie obenauf, je nachdem, wie du es lieber magst.
4. Wenn du es noch etwas kühler und fester willst, stell die Schüssel für 5 Minuten in den Kühlschrank. Direkt essen geht natürlich auch.
5. Serviere den Vanille-Skyr sofort. Für den Alltag ist das praktisch, weil du in unter 5 Minuten ein Keto Frühstück auf dem Tisch hast.

Tipps und Variationen

Wenn du Skyr verwendest, wird das Frühstück schön frisch und proteinreich. Mit Quark 40 % Fett wird es deutlich reichhaltiger und sättigender, also eher etwas für Tage, an denen du länger ohne Snack durchhalten willst. Die Soja-Joghurtalternative ohne Zucker ist die passende Wahl, wenn du eine pflanzliche Variante suchst.

Bei den Beeren kannst du nehmen, was du da hast. Himbeeren passen besonders gut zur Vanille, Blaubeeren sind etwas milder. Mit Blaubeeren steigen die Netto-Kohlenhydrate leicht an, ungefähr um 1,5 g pro Portion. Das ist im Keto Alltag meist noch völlig entspannt, aber ich würde es erwähnen, weil solche Kleinigkeiten bei der ketogenen Lebensweise eben zählen.

Wenn du magst, kannst du noch ein paar gehackte Nüsse darüberstreuen. Das passt geschmacklich gut, verändert aber die Nährwerte. Für eine ganz einfache Version lasse ich es meistens weg. Das Rezept ist schon für sich rund.

Nährwerte je Variante

- Skyr mit 55 g Himbeeren: ca. 310 kcal, 19 g Fett, 23 g Eiweiß, 10,6 g Netto-KH
- Soja-Joghurtalternative ohne Zucker, zum Beispiel Alpro: ca. 285 kcal, 23 g Fett, 9 g Eiweiß, 2,6 g Netto-KH
- Quark 40 % Fett: ca. 515 kcal, 42 g Fett, 23 g Eiweiß, 7,8 g Netto-KH
- Mit Blaubeeren statt Himbeeren liegen die Netto-Kohlenhydrate etwa 1,5 g höher; die Werte schwanken je nach Produkt

Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten schmeckt der Vanille-Skyr frisch. Wenn du ihn vorbereiten willst, kannst du die Basis aus Skyr, MCT-Öl und Vanille schon am Vorabend anrühren und im Kühlschrank lagern. Die Beeren dann erst kurz vor dem Essen dazugeben, sonst färben sie die Creme und werden weich.

Für Meal Prep im Büro oder unterwegs eignet sich ein Schraubglas. Unten die Creme, oben die Beeren. So bleibt alles ordentlich und du hast dein Keto Frühstück schnell griffbereit. Bei TK-Beeren würde ich etwas mehr Puffer einplanen, damit nichts zu wässrig wird.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de