

Wie man Skyr verwendet

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, Skyr zu verwenden, einschließlich in:

Desserts

Toppings

Frucht-Smoothies

Frühstückszubereitungen, wie z.B. Müslis oder Puddings

Herzhafte Speisen

Suppe und Salate

Nudelgerichte

Gemüse

u.v.m. /Skyr kann „eigentlich“ zu jedem Lebensmittel zugefügt werden.

Obwohl Skyr ein Käse ist, hat er eine Konsistenz und Süße, die sich perfekt mit anderen Früchten und Marmeladen als süße und nährstoffreiche Leckerei mischen lässt. Aber auch herzhafte Speise lassen sich mit Skyr verfeinern. Hier kommt nicht nur die Skyr Natur-Variante zum Einsatz, sondern auch die Frucht-Skyr's können die unterschiedlichsten herzhaften Speisen nicht nur verfeinern, sondern aufgrund seiner geringen Kalorienzahl auch viele Speisen kalorienarm machen.

Griechischer Joghurt vs. Skyr

Griechischer Joghurt und Skyr teilen sich eine ähnliche Protein-, Kohlenhydrat- und Kalorienzahl und unterscheiden sich in folgenden Punkten:

Bakterienkulturen: Der Hauptunterschied zwischen griechischem Joghurt und Skyr sind die Bakterienkulturen, die bei der Herstellung dieser beiden cremigen Milchprodukte verwendet werden.

Geschmack: Ihr Geschmack unterscheidet sich ganz deutlich. Isländischer Skyr schmeckt süßer.

Konsistenz: Griechischer Joghurt ist etwas dünner als Skyr und gilt nicht als Käse.

5 Gründe, warum Skyr weltweit so beliebt ist

1. Er schmeckt gut!

Skyr hat sich im Wesentlichen in den letzten Jahren geschmacklich nicht sehr verändert, aber es gab einige Neuerungen in Bezug auf Aromen: Waldbeere, Vanille, Schokolade und Erdbeere sind die beliebtesten Sorten. Aber auch wenn es einfach nur Skyr Natur ist, schmeckt Skyr einfach toll! Geben Sie etwas Honig hinzu und schon haben Sie eine himmlische Köstlichkeit. Und das Beste ist, Sie können die Süße selbst bestimmen.

2. Es ist gesund!

Können Sie sich ein Lebensmittel vorstellen, das fettarm, kohlenhydratarm UND eiweißreich ist? Klingt das nicht nach dem heiligen Ernährungsgral für Sie? Das ist Skyr! Aus Island stammt eine unverhältnismäßig große Anzahl von Strong Men, die in den Wettbewerben der stärksten Männer der Welt antreten. Was essen sie? Skyr! Durch den hohen Eiweißanteil unterstützen Sie täglich durch den Verzehr von Skyr ihren Muskelaufbau und Muskelerhalt.

Während Joghurt oft als gesundes Produkt vermarktet wird, vor allem zum Frühstück, gab es in letzter Zeit einen Trend, die "Gesundheit" einiger Joghurts zu hinterfragen, indem der hohe Zuckergehalt von vielen Joghurts enthüllt und angesprochen wurde. Joghurt hat sicherlich gesundheitliche Vorteile. Aber, wie die meisten Dinge, sind einige Joghurts besser für Sie als andere. Einfacher Joghurt im Durchschnitt, enthält etwa 12 g Zucker pro 150 g Becher und Frucht-Joghurt kann mehr als 26 g Zucker pro 150 g Becher enthalten. Dieser Zucker wurde zum überwiegenden Teil hinzugefügt.

Skyr hingegen ist natürlich zuckerarm. Er stützt sich mehr auf die Süße des Skyr selbst, gekoppelt mit der natürlichen Süße der Frucht, anstatt zusätzlichen Zucker hinzuzufügen. Die Zuckermenge in schlichtem Skyr Natur variiert leicht je Marke, ist aber immer noch vergleichsweise niedrig im Vergleich zu den führenden Joghurts. Skyr enthält zwischen 3-6g Zucker pro 150 g Becher. Das ist mehr als die Hälfte der Menge an Zucker im Vergleich zu anderen einfachen Joghurts. Frauen sollten nicht mehr als 20 g Zucker pro Tag und

Männer nicht mehr als 36 g konsumieren. Einen Joghurt zu essen, der 26 g Zucker enthält, übersteigt die tägliche empfohlene Zuckeraufnahme für Frauen.

Skyr ist zudem ein proteinreicher Snack, mit 14-17 Gramm pro 150 g Becher und enthält lediglich spärliche 1,5 Prozent Fett. So können Sie sich tatsächlich gut fühlen, während Sie Skyr genießen.

3. Einfach & bequem

Wer will keine gesunde Ernährung, die einfach und bequem ist? Skyr müssen Sie letztendlich nur aus einem Töpfchen löffeln! oder beim Kochen und Backen in Ihr Rezept einbinden.

4. Er ist traditionell

Skyr zu essen heißt Island verstehen. In dieser rauen, gnadenlosen Landschaft zu überleben, bedeutet jeden Tag aufs Neue Kraft zu schöpfen. Skyr hatte sicherlich eine wichtige Rolle bei der Erhaltung des Lebens in Island gespielt und so kann Skyr -neben den vielen anderen Vorteilen- auch zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beitragen. Während Joghurt in Deutschland traditionell als Frühstück oder Snack gegessen wird, wird Skyr häufiger als ein Snack für unterwegs angesehen. Wenn Skyr zu Hause in Island gegessen wird, wird Skyr nach dem Mittagessen als Leckerbissen verzehrt, garniert mit einem üppigen Spritzer Sahne oder Milch, einer Handvoll Beeren oder anderen nordischen Früchten und braunem Zucker, anstatt von Müsli.

5. Er ist der Anfang von so viel mehr!

Skyr ist nur der Anfang aller möglichen Arten von Rezepten! Denken Sie an Käsekuchen, Saucen und sogar Suppe! Dies sind nur einige der tollen Ideen für ein Leben mit Skyr, die Sie sich ausdenken und ganz leicht anwenden könnten.