

Inhaltsverzeichnis

WOCHENPLANER.....	9
--------------------------	----------

VORWORT.....	11
---------------------	-----------

SKYR FRÜHSTÜCK.....	12
----------------------------	-----------

SKYR HONIG BOWL.....	13
SKYR KAKI BOWL	14
SKYR EIERSALAT	15
SKYR FRÜHSTÜCKS CALZONE	16
SKYR PÄCKCHEN	17
SKYR LACHSCREME FÜR BRÖTCHEN	18
SKYR OFENBROT	19
SKYR SONNENBLUMEN BROT.....	20
SKYR SCHOKOAUFSTRICH	21
SKYR BRÖTCHEN	22
SKYR WINDBEUTEL HERZHAFT	23
SÜßE SKYR KNÖDEL MIT ERDBEEREN UND MOHN.....	24
SKYR FLADEN	25
SKYR FETA CREME	26
SKYR FRÜHSTÜCKSPAPRIKA	27

SKYR MITTAGESSEN.....	28
------------------------------	-----------

SKYR BOWL	29
SKYR NUDELN MIT TOMATENSOßE.....	30
SKYR BROKKOLI TASCHEN	31
SKYR ZIEGENKÄSE WILDKRÄUTERSALAT.....	32
SKYR TZATZIKI	33
SKYR FLAMMKUCHEN	34
SKYR MÖHREN SALAT.....	35
GURKENSPIRELLI MIT SKYR CREME.....	36
GURKEN MINZE SUPPE MIT SKYR	37
SKYR NAAN	38

SKYR TOMATEN MUFFINS	39
SKYR KÄSE PFANNKUCHEN.....	40
SKYR MARILLEN KNÖDEL.....	41
SKYR LINSEN SALAT	42

SKYR ABENDESSEN 43

SKYR MANDARINEN AUFLAUF	44
LINSEN SKYR FLADEN	45
SKYR HOT DOG PIZZA.....	46
SKYR TOPFEN MIT BÄRLAUCH	47
SKYR HACKBRATEN	48
BULGUR MINZ SALAT	49
SKYR KNÖPFLE MIT SPECK	50
SKYR BURGER	51
SKYR KNÖDEL AUF RHABARBER	52
SKYR BAROGI	53
SKYR BLECHBROT MIT SPECKMOHN.....	54
KARTOFFELN MIT WEINTRAUBEN-SKYR	55
SKYR MATJES MIT KARTOFFELN.....	56
SKYR GEMÜSEBROT	57
SKYR HACKFLEISCHROLLE	58
SKYR DIP MIT TOMATEN.....	59
SKYR DIP MIT KARTOFFELN	60
MIT SKYR GEFÜLLTE AVOCADO.....	61
SKYR LENDE IM SCHLAFROCK.....	62
SKYRROLLE MIT HACKFLEISCH	63
SKYR SCHNITZEL MIT ANANAS UND KÄSE	64
SKYR CREPES	65
OFENGEMÜSE MIT SKYR.....	66

SKYR SMOOTHIES 67

SKYR SMOOTHIE HERZHAFT.....	68
ERDBEER SKYR SMOOTHIE	69
HEIDELBEERE SMOOTHIE	70
BANANEN SKYR	71

SKYR LIMETTEN SMOOTHIE	72
SKYR APRIKOSEN KAROTTEN SMOOTHIE.....	73
SKYR MANDEL SMOOTHIE	74
GRÜNER SKYR	75
APFEL ORANGEN SMOOTHIE MIT SKYR	76

SKYR NACHTISCH UND SNACKS..... 77

SKYR FROZEN BERRY	78
SKYR AUF KOKOS MIT AVOCADO	79
SKYR FROZEN MANGO.....	80
SKYR EISFRÜCHTE	81
SKYR MIT HIMBEEREN UND VANILLE	82
SKYR KEKSE	83
SKYR WAFFELN	84
SKYR KÄSEKUCHEN	85
PFEFFERMINZ SKYR	86
SKYR TIRAMISU.....	87
PFIRSICH EISCREME.....	88
SKYR MIT HEIßEN HIMBEEREN	89
SKYR KOKOSRIEGEL	90
FROZEN SKYR RIEGEL	91
APFEL SKYR.....	92
SKYR EISCREME MIT KOKOSMILCH.....	93
SKYR SCHMARREN	94
SKYR MUFFINS	95
SKYR MELONE MIT KARAMELISIERTEN CHIA SAMEN	96
SKYR REMOULADE	97
SKYRCREME MIT ANANAS UND BASILIKUM	98
SKYR BÄLLE	99
WOLKEN SKYR.....	100
NUSSTÖRTCHEN MIT SKYR	101
SKYR MUFFINS	102