

30 Grad abgekühlt und dann ähnlich wie beim normalen Joghurt mit Bakterienkulturen beimpft. Nach 24 Stunden wird die überschüssige Molke entfernt, bis ein dickflüssiger Joghurt entsteht.

GESUNDE BENEFITS

- 100 Gramm des Milchprodukts liefern 150 Milligramm Kalzium und decken damit bereits 15 Prozent des von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Tagesbedarfs an Kalzium ab.
- Kalium und Phosphor sind wichtige Mineralstoffe, die vor allem den Wasserhaushalt regulieren, den Muskelaufbau fördern, die Herztätigkeit

schützen und den Energiehaushalt jeder Zelle fördern. Phosphor unterstützt zusätzlich das Kalzium beim Knochenaufbau.

- Skyr unterstützt durch zahlreiche wertvolle Bakterienkulturen eine gesunde und stabile Darmflora. Dank angereicherten Milchsäurebakterien wird das leicht saure Milieu des Darms stabilisiert und die Barrierefunktion der Darmschleimhaut gestärkt. Die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen wird verbessert, das heißt, dass Vitamine und Mineralstoffe effizienter vom Körper absorbiert werden können.



Nährwerte im Vergleich

| Alle Angaben pro 100 g | EW | F | KH | kcal |
|----------------------------------|--------|-------|-------|----------|
| Buttermilch | 3,5 g | 0,5 g | 4,8 g | 37 kcal |
| Frischkäse (10 % Fett) | 12,8 g | 2 g | 3 g | 87 kcal |
| Griechischer Joghurt | 6,5 g | 10 g | 4,1 g | 133 kcal |
| Hüttenkäse | 12,3 g | 4,3 g | 2,7 g | 104 kcal |
| Magerquark | 13,5 g | 0,3 g | 4 g | 75 kcal |
| Naturjoghurt (1,5 % Fett) | 3,4 g | 1,5 g | 5 g | 47 kcal |
| Naturjoghurt (3,5 % Fett) | 4,8 g | 3,5 g | 5,3 g | 72 kcal |

| Fett) | g | g | g | kcal |
|-----------------------------|-----------|----------|----------|------------|
| Soja-Joghurt alternative | 6,2 g | 3,6 g | 2,5 g | 71 kcal |
| Skyr | 10,7 g | 0,2 g | 4 g | 66 kcal |

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel über
DEBInet