

# Rezept des Monats

Juni 2026

## Proteinpower für zwischendurch

### Skyr-Bowl

#### Zutaten (2 Portionen)

250 g Skyr  
50 g Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren – frisch oder gefroren)  
10 g Nüsse  
1 TL Honig

#### Zubereitung

50 g Skyr in eine mittelgroße Schüssel geben, 50 g Beeren darauf verteilen, 10 g Nüsse grob hacken und darüberstreuen, 1 Teelöffel Honig hinzufügen und alles nach Wunsch leicht verrühren. Bei zu fester Konsistenz 1–2 Esslöffel Wasser oder Milch einrühren, bis eine cremige Struktur entsteht.

### Eier-Muffins

#### Zutaten (2 Portionen)

3 Eier  
2 EL Hüttenkäse  
Paprika, Spinat oder Zucchini  
Salz & Pfeffer

#### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Muffinform leicht einfetten, 3 Eier in einer Schüssel gründlich verquirlen, 2 Esslöffel Hüttenkäse unterrühren, 50 g fein geschnittenes Gemüse (z. B. Paprika und Spinat) hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Masse in die Muffinform füllen und auf mittlerer Schiene 15–18 Minuten backen, bis die Muffins fest und leicht goldgelb sind, anschließend kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

### Topfen-Schoko-Creme

#### Zutaten (2 Portionen)

250 g Topfen  
1 EL Kakaopulver  
1 TL Honig  
2 EL Milch

#### Zubereitung

Topfen in eine Schüssel geben, Kakaopulver und Honig hinzufügen, Milch nach und nach einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht, alles glatt verrühren und direkt löffeln.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen  
des PVZ Purgstall