

Topfen oder Skyr?

Topfen und Skyr sehen sich ähnlich und schmecken leicht unterschiedlich. Aber wo liegt eigentlich der Unterschied?

Topfen

Topfen wird aus Milch hergestellt und ist in Österreich ein echter Klassiker. Je nach Fettstufe gibt es ihn mager, halbfett oder vollfett.

Typisch für Topfen:

- Cremig oder bröselig, leicht säuerlich
- Vielseitig für süße und pikante Gerichte einsetzbar
- Regionales und traditionelles Lebensmittel
- Liefert Eiweiß und Kalzium – besonders in der mageren Variante

Skyr

Skyr stammt ursprünglich aus Island und ist ein sehr dickes, abgetropftes Sauermilchprodukt – eine Art magerer Frischkäse.

Typisch für Skyr:

- Sehr cremig und eher fest
- Mild-säuerlicher Geschmack
- Meist fettarm
- Reich an Eiweiß und Kalzium

Und was ist jetzt „besser“?

Keines von beiden! Beide können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Skyr enthält meist etwas mehr Eiweiß als Magertopfen. Mehr Eiweiß bedeutet aber nicht automatisch gesünder. Kinder brauchen eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen verschiedenen Lebensmitteln – nicht möglichst viel Eiweiß.

Skyr-Fruchtcreme (für 4 kleine Portionen)

Zutaten:



250 g Skyr natur
100 g Naturjoghurt
1 Banane
1 Apfel oder eine Handvoll saisonaler Beeren
2 Esslöffel Haferflocken
Etwas Zimt

Zubereitung:

Banane mit einer Gabel zerdrücken, Skyr und Joghurt unterrühren. Apfel klein schneiden oder Beeren dazugeben. Haferflocken und etwas Zimt unterheben. In 4 kleine Schälchen füllen und genießen.