

IJslands superfood:

Skyr yoghurt



1. Wat is het?

Skyr is een melkdessert zoals yoghurt en platte kaas. Skyr wordt echter gemaakt met een andere bacteriecultuur, waardoor het zorgt voor een ander eindresultaat.

Skyr heeft een veel dikkere structuur dan yoghurt, een beetje vergelijkbaar met platte kaas of Griekse yoghurt, maar dan toch nog nét eventjes anders.

2. Grootste pluspunt?

Het grootste verschil met andere melkproducten is het vetgehalte. Skyr bevat amper 0 % vet, terwijl yoghurt 1 g vet bevat, bij volle of Griekse yoghurt loopt dit op tot 8 à 10 %. Daarnaast bevat het weinig suikers, maar wel veel eiwitten en calcium.

Voedingswaarde per 100 ml (kleine verschillen per merk wel mogelijk):

| | Skyr | Volle yoghurt | Griekse yoghurt | Magere platte kaas |
|-----------------------|---------|---------------|-----------------|--------------------|
| Energiewaarde | 65 kcal | 65 kcal | 120 kcal | 53 kcal |
| Vetgehalte | 0 g | 3,5 g | 10 g | 0,5 g |
| Waarvan verzadigd vet | 0 g | 2,5 g | 6,5 g | 0,3 g |
| Koolhydraten | 4 g | 4,5 g | 4,1 g | 3,5 g |
| Waarvan suikers | 4 g | 4 g | 4,1 g | 3,5 g |
| Eiwit | 11 g | 3,8 g | 3,4 g | 9,9 g |

Dankzij het hoge eiwitgehalte heb je na een skyr yoghurt zeker een lang verzadigd gevoel.

3. Hoe eet je skyr?

Geef de voorkeur aan 'natuur' versies. Gezien Skyr (en yoghurt in het algemeen) geen vezels bevat, is het aangeraden om dit toe te voegen aan dit melkdessert. Voeg er wat (zelfgemaakte) muesli of granola & seizoensfruit aan toe en je hebt een heerlijk ontbijt of een verzadigend tussendoortje.

Zeker omwille van het hoge eiwitgehalte is Skyr een prima kandidaat voor een gezond en vullend ontbijt.

Let op met de skyr-varianten met toegevoegd fruit, meestal zijn hier ook suikers aan toegevoegd.

Hieronder enkele lekkere ideetjes:

- Skyr met toppings (muesli / granola / seizoensfruit / noten & zaden / diepvriesfruit / kokosrasp / granaatappelpitjes / ...;
- Pannenkoeken met Skyr: 85 g fijngemalen havermout + 1 koffielepel bakpoeder + 170 g Skyr + 2 eitjes: mix alles door elkaar en maak heerlijke eiwitrijke pannenkoeken. (Eventueel kan er nog extra 1 of 2 eiwitten toegevoegd worden);
- Yoghurtijsjes met Skyr als basis;
- Smoothie met Skyr en fruit

4. Enkele toppers in de supermarkt

