

Kefir-Ananas-Erdbeer-Mix

Zutaten | 6 Portionen

350 ml	Kefir (3,5% Fett)
1 gr. Dose	Ananas, nicht abgetropft (850 g Einwaage)
500 g	Erdbeeren, frisch
1 EL	Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, 6 schöne, gleichgroße für die Dekoration zur Seite legen, bei den restlichen das Grün entfernen und halbieren.
- Von den Ananasstücken aus der Dose 12 Stücke zur Dekoration zur Seite legen.
- Alle anderen Zutaten in einen Standmixer geben, pürieren und mit dem Ananassaft abschmecken.
- Ananas-Mix in schöne Gläser füllen und mit einem Spieß aus Ananasstücken und Erdbeeren garnieren.

Tipp:

Für alle Mix-Getränke gilt: die Milchprodukte oder Säfte vorher gut durchkühlen.
Wer mag, kann auch die Gläser vorkühlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 286 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
196 kcal	2,49 g	38,1 g	2,92 g	101 mg