

Frühstücks-Smoothie mit Kefir

Zutaten | 4 Portionen

100 g	Himbeeren
100 g	Blaubeeren
800 ml	Kefir
1	Banane
3	Datteln
2 EL	Haselnüsse, gehackt
2 EL	Haferflockenkekse
2 EL	Goji Beeren

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Himbeeren und Blaubeeren putzen und waschen.
- Beeren, Kefir, Banane und Datteln im Mixer pürieren und auf Gläser oder Schalen verteilen.
- Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, Kekse zerbröseln und beides zusammen mit den Goji Beeren über den Smoothie streuen.
- Allen mit frischer Minze dekorieren und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 332 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
400 kcal	18,8 g	39,6 g	10,7 g	297 mg