

Rote Bete-Birnen-Kefir

Zutaten | 2 Portionen

50 g	Rote Bete oder Rote Bete-Saft
10 g	Ingwer
200 g	Birne
½	Limette
250 ml	Kefir
	frische Minze zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Rote Bete und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Birne schälen, vierteln und entkernen.
- In einem Entsafter Rote Bete, Birne und Ingwer entsaften und den Saft auffangen.
- Rote-Bete-Birnen-Saft mit dem Saft einer 1/2 Limette und dem Kefir mischen.
- Wer keinen Entsafter hat, kann Rote Bete-Saft verwenden und diesen mit den Birnen-Stücken, dem geschälten Ingwer, dem Kefir und dem Limettensaft in einem Mixer fein pürieren.
- Rote-Bete-Kefir auf zwei Gläser verteilen und mit frischer Minze dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 227 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
137 kcal	4,7 g	18,2 g	4,9 g	162 mg