

Erdbeer-Melonen-Kefir

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Erdbeeren
200 g	Wassermelone, Fruchtfleisch
4 EL	Ahornsirup
750 ml	Kefir

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen.
- Das Fruchtfleisch der Wassermelone von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden.
- Obst, Ahornsirup und Kefir in einen Standmixer geben, alles mixen und in Gläser füllen.

Tipp:

Wer den Kefir besonders „eisgekühlt“ servieren möchte, kann die Gläser etwa eine Stunde vor dem Servieren in den Tiefkühler stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 298 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
187 kcal	6,8 g	21,5 g	6,9 g	245 mg