

Aprikosen-Kefir

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Aprikosen aus der Dose
800 ml	Kefir
	Honig zum Süßen
	Minze für die Dekoration

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Aprikose aus dem Glas abtropfen lassen, den Saft auffangen.
- Aprikosen mit etwas Saft zu einem feinen Brei pürieren, eventuell etwas Saft hinzufügen.
- Aprikosen-Püree in Gläser füllen und mit Kefir aufgießen.
- Kefir nach Belieben mit Honig süßen und mit frischer Minze dekorieren.

Tipp:

Alternativ können Früchte der Saison fein püriert und mit Kefir aufgefüllt und vermischt werden. Je nach Geschmack kann statt Kefir auch Buttermilch oder Lassi - eine Mischung aus Joghurt und Milch im Verhältnis 50:50 - verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
66 kcal	2,8 g	6,1 g	2,7 g	98,2 mg