Rezept

Apfel-Zimt-Kefir

Ein Rezept von Apfel-Zimt-Kefir, am 17.04.2024

Zutaten

2	Äpfel
500 ml	Kefir (1,5 % Fett)
100 ml	Apfelsaft
	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, halbieren, schälen und von den Kerngehäusen befreien. An schließend die Apfelhälften in möglichst kleine Stücke schneiden.

2. Die Apfelstücke, den Apfelsaft und den Kefir in einen hohen Rührbecher geben und alle drei Zutaten mit dem Pürierstab sehr fein aufmixen.

3. Den Shake mit 1 Prise Zimtpulver abschmecken, auf zwei Gläser verteilen und genießen.