

Rezept

Grüner Kefir Drink

Ein Rezept von Grüner Kefir Drink, am 23.04.2024

Zutaten

½ Beet Kresse

100 ml Kefir

1 TL Leinöl

2 Stängel Dill

1 TL Hefeflocken (neutral)

100 ml Mineralwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 9 g F, 7 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Kresse vom Beet schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und mit Stängel grob hacken.

2. Die Kräuter mit Kefir, Hefeflocken und Öl fein pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen.