Rezept

Gurken-Kefir-Shake

Ein Rezept von Gurken-Kefir-Shake, am 27.05.2025

Zutaten

½	kleine Bio-Salatgurke
200 ml	Kefir
1 TL	Olivenöl
	Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch (ersatzweise Kerbel oder Dill)
50 g	Magerquark
	Salz
	abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 13 g F, 15 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, waschen und zwei dünne Scheiben für die Deko abschneiden. Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2. Gurke, Kefir, Schnittlauch, Quark und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Den Drink mit Salz, wenig Pfeffer und nach Belieben 1 Prise Zitronenschale abschmecken und in ein hohes Glas gießen. Den Glasrand mit den beiseitegelegten Gurkenscheiben dekorieren.