

Rezept

# Gurken-Tomaten-Kefir-Drink

Ein Rezept von Gurken-Tomaten-Kefir-Drink, am 26.04.2024

## Zutaten

½ Bio-Salatgurke	2 Tomaten
<b>2 Stängel</b> Basilikum	<b>200 g</b> Kefir
<b>1 Spritzer</b> grüner Tabasco	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 90 kcal, 4 g F, 5 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Gurke und Tomaten waschen. Stielansätze der Tomaten entfernen. Ungeschälte Gurke und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

---

2. Gurke, Tomaten, Basilikumblätter und Kefir im Mixer fein pürieren, mit grünem Tabasco und Salz würzen. Auf zwei Gläser verteilen und servieren.