

Rezept

Pfirsich-Kefir-Bowl

Ein Rezept von Pfirsich-Kefir-Bowl, am 07.11.2024

Zutaten

2	Pfirsiche	1	Banane
500 ml	Kefir	60 g	Molken-Proteinpulver
50 g	Heidelbeeren	50 g	Himbeeren
4 EL	Granola		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 15 g F, 36 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das vorbereitete Obst in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. (am besten über Nacht) tiefkühlen.

2. Am nächsten Tag den Kefir mit dem gefrorenen Obst in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Das Molken-Proteinpulver einrühren und den Frucht-Kefir auf Schüsseln verteilen.

3. Die Heidelbeeren und die Himbeeren verlesen und, falls nötig, abbrausen und trocken tupfen. Die Kefir-Bowls mit den Beeren und dem Granola toppen.