

Rezept

Rosa Kefir

Ein Rezept von Rosa Kefir, am 20.04.2024

Zutaten

150 ml Kefir

50 g TK-Beerenmischung

50 g Skyr

2 Soft-Datteln (ca. 20 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 6 g F, 11 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Kefir, Skyr, TK-Beeren und die Datteln in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Stabmixer pürieren. In ein Glas umfüllen und genießen.