

Rezept

Slow Carb Birnen-Drink

Ein Rezept von Slow Carb Birnen-Drink, am 03.05.2024

Zutaten

2 reife Birnen	1 EL Kokosöl
200 ml Kokoswasser	1 EL Zitronensaft
1 EL Weizenkleie (ersatzweise Vollkornhaferflocken)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 125 kcal, 9 g F, 1 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Birnen waschen und in Viertel schneiden. Die Viertel entkernen. Die Birnenviertel mit Kokosöl, Kokoswasser, Zitronensaft und Weizenkleie in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Auf zwei Gläser verteilen und sofort servieren.