

Erdbeer-Kiwi-Shake

Erfrischend lecker!

Erdbeeren und Kiwis sind eine verdammt leckere Kombination. In Verbindung mit Kefir und etwas pürieren, wird das Ganze zum Shake. So ist es nicht nur für viele Erwachsene viel einfacher die tägliche Ration Obst und Vitamine zu sich zu nehmen, auch Kinder lieben Fruchtshaker über alles. Den Süßegrad Ihres Erdbeer-Kiwi-Shakes können Sie ganz einfach variieren indem Sie die Honigmenge an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen.

Zutaten

- 300 ml Kefir
- 2 Kiwis
- 250 g Erdbeeren
- 1 EL Honig

Zubereitung

- Erdbeeren waschen und putzen. Kiwis schälen.
- Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren bis die Konsistenz schön schaumig ist.
- In zwei Gläser abfüllen und mit Kiwischeiben und Erdbeeren dekorieren. Ein schöner Dekotipp ist es die Kiwischeiben mit einem Plätzchenausstecher in seine Lieblingsform zu bringen. Wir haben uns für Sternchen entschieden.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/erdbeer-kiwi-shake/>