

Apfel-Kefir-Shake



Ein süßer und sehr apfeliger Kefir-Shake, der am besten eisgekühlt im Sommer schmeckt!

Wenn ihr den recht sauren Geschmack von frischem [Kefir](#) schon gewohnt sein, könnt ihr den Zucker gerne reduzieren oder ganz weglassen. Ich verzichte mittlerweile völlig auf jeden zusätzlichen Zucker und vermisse es nicht im Geringsten. Es ist immer wieder erstaunlich, wie stark sich unser Körper und unsere Geschmacksempfindungen umgewöhnen können.

Für täglich frischen Milchkefir benötigt ihr natürlich den [Bio-Kefir mit echten Kefirpilzen](#) von Wellness-Drinks, mit dem ihr unendlich viel Kefir herstellen könnt. ;-)

- 200ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren, gut gekühlt (zur [Kefir-Anleitung](#))
- 150g Apfelkompott
- etwa 1 TL Zitronensaft
- etwa 1-2 EL Rohrzucker (nach Geschmack und je nachdem wie süß der Apfelkompott ist)
- 1 halber TL Zimtpulver
- etwa 1 EL Nuss- oder Ahornsirup
- eventuell etwas Apfelsaft oder Wasser

Apfelkompott mit dem Kefir zusammen pürieren. Mit Zitronensaft, Rohrzucker, Zimt und Sirup abschmecken. Wenn die Mischung zu dickflüssig wird, mit etwas Apfelsaft oder Wasser verdünnen.

Tipp: Beim Zimt kann man ruhig großzügig sein! Selbst bei ordentlicher Dosierung schmeckt Zimt selten aufdringlich oder penetrant, und er enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, denen zahlreiche positive Eigenschaften nachgesagt werden.

[Kefir Getränk mit Kefirknollen jetzt bestellen ...](#)