

"Guten Morgen!" Kefir-Smoothie mit Banane



Ein fruchtiger Smoothie mit echtem Kefir, Banane und Erdbeere - extra-cremig und lecker!

Für täglich [frischen Milchkefir](#) aus eigener Herstellung besorgt ihr euch natürlich am besten unseren [Bio-Kefir mit Kefirknolle](#). ;-)

- 200ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren, gut gekühlt (zum [Milchkefir-Rezept](#))
- 1 reife Banane
- 100g Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 100ml Milch (bzw. Soja- oder Haferdrink)
- 1 EL Honig
- 1 halber Teelöffel Vanillezucker
- 1-2 Teelöffel Sojalecithin-Granulat

Bananen und Beeren zusammen mit Kefir, Milch und Sojalecithin pürieren. Mit Honig und Vanillezucker abschmecken.

Tipp: Lecithin-Granulat ist ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel, das man in allen gut sortierten Drogeriemärkten und Reformhäusern erhält. Es verleiht dem Kefir als Bindemittel eine wunderbar cremige und vollmundige Konsistenz. Lecithin enthält u.a. die mehrfach ungesättigte Fettsäure Linolsäure und kann so helfen, einen normalen Blutholesterinspiegel zu erhalten. Außerdem ist Lecithin eine wichtige natürliche Quelle für Cholin, das zu einer normalen Funktion des Leberstoffwechsels beiträgt.

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