

## Kefir-Erdbeer-Shake



Okay, na gut, kalorienarm ist dieses Kefir-Rezept eher nicht - aber schnell gemacht und im Sommer einfach unwiderstehlich!

- 200ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren, gut gekühlt (zum [Kefir-Grundrezept](#))
- 200g frische Erdbeeren
- 200g Vanilleeis
- etwas Vanillezucker

Die Erdbeeren waschen, putzen und in ein hohes Gefäß geben (püriert oder klein geschnitten). Vanilleeis und frisch fermentierten [Kefir](#) unterheben und mit dem Vanillezucker abschmecken.

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