

Kefir-Smoothie mit Birnen und Mandeln



Dieser Kefir-Smoothie mit Birnen und Mandeln zaubert euch nicht nur ein Lächeln ins Gesicht, er versorgt euch auch zum Tagesstart mit zahlreichen Vitaminen und Vitalstoffen. Er sättigt außerdem nachhaltig und langanhaltend, ohne dass eine Heißhungerattacke droht. ;-)

Ihr braucht dafür frischen, echten [Kefir](#), den ihr mit der [Kefir-Kultur](#) von Wellness-Drinks ganz leicht zuhause selbst herstellen könnt. Als Smoothie ist er nicht nur im Handumdrehen gemacht, sondern sättigt dank Mandeln auch locker bis zum Mittag.

Das sind die Zutaten für Euren Kefir-Smoothie:

- 2 Birnen, vollreif
- 250ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren, gut gekühlt (zum [Kefir-Grundrezept](#))
- 1 kleine Hand voll Mandeln oder Pistazien (ungesalzen)
- 1 EL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenschale
- 1 halber Teelöffel Zimt

Und so schnell geht die Zubereitung:

1. Birnen schälen und klein schneiden.
2. Zusammen mit dem Kefir und den Mandeln im Mixer oder mit dem Mixstab fein pürieren.
3. Mit Honig, Zitronensaft, Zitronenschale und Zimt nach Geschmack abschmecken.

Kefir-Smoothie mit Birnen und Mandeln

- **Beschreibung:** So zauberst du dir einen schnellen Kefir-Smoothie mit Birnen und Mandeln
- **Gericht:** Getränke, **Küche:** Europäisch
- **Schlagworte:** Kefir, Smoothie, Birnen, Mandeln, Vegetarisch, Fermentation, Shake, Kefir-Rezept, DIY
- **Vorbereitungszeit:** 10 Minuten , **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
- **Portionen:** 2 Portionen, **Nährwert pro Portion(in Kcal):** 225 (ca.),
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 1.9.2016

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