



Rezepte > Zweites Frühstück

# Erdbeeren + Kefir

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kefir	400 g
Erdbeeren	800 g

## Zubereitung

1.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	105 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	2 g