



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