



Kefir

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kefir 600 g

Zubereitung

1.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	62 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	1 g