



Rezepte > Frühstück

# 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