



Rezepte > Zweites Frühstück

Rote Weintrauben + Kefir

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kefir	400 g
Weintrauben, dunkel	800 g

Zubereitung

1.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	179 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g