

Quelle: Land OÖ

Heidelbeertraum

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Orangen: 2 Stück
- Banane, reif: 1 Stück
- Heidelbeeren frisch/TK: 200 g
- Kefir: 500 ml

Zubereitung:

Orangen schälen, entkernen und etwas zerkleinern. Bananen schälen, etwas zerkleinern und gemeinsam mit den restlichen Zutaten pürieren. Die Konsistenz eventuell mit etwas Mineralwasser anpassen und auf 4 Gläser verteilen.

TIPP

Das Getränk schmeckt auch mit Joghurt oder Buttermilch anstelle von Kefir. Wer es etwas flüssiger mag, kann noch 150-200 ml Mineralwasser hinzufügen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
167 kcal	4,9 g	2,7 g	20 g	19 g	5,5 g	4,7 g	0,15 g

Allergen(e):

G - Milch