

Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild* – Lecker-leichte Rezeptideen mit Kefir



Kefir-Drinks

Cherry

Zutaten für 2 Gläser:

100 g Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild*

100 ml Sauerkirsch Nektar

1 cl Grenadine-Sirup

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Shaker kräftig schütteln und in zwei Gläser (z.B. Sektkelche) gießen und nach Belieben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Avocado-Mix

Zutaten für 2 Gläser:

150 g Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild*

½ reife Avocado

Saft einer Zitrone

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Gehackte Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

Kefir, Avocado, Zitronensaft und Pfeffer im Mixer pürieren, in zwei Gläser füllen und mit Kresse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Paprika-Mix

Zutaten für 1 Glas:

150 g Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild*

60 g Paprika rot und grün

Pfeffer, Kräutersalz, feingehackter Schnittlauch

Zubereitung:

Paprika in kleine Würfel schneiden, ins Glas geben und mit Kefir auffüllen, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, mit Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten





Vitaminmix „Kräuterweiblein“

Zutaten für 2 Gläser:

- ½ Becher (= 250 g) Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild*
- 4 EL gemischte Gartenkräuter, feingewiegt
(Schnittlauch, Zitronenmelisse, Kerbel, Dill, Petersilie)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Knoblauchsatz, etwas Zucker oder Süßstoff
- 1 EL geriebene Haselnüsse zum Garnieren

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und den Drink würzig abschmecken. Glasrand anfeuchten, in die geriebenen Nüsse tauchen und Drink dann vorsichtig einfüllen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Erdbeer-Orangen-Shake

Zutaten für 4 Gläser:

- 200 g Erdbeeren
- Saft von 2 Orangen oder 100 ml Orangensaft
- 1 Becher Müller *Kalinka fettarmer Kefir® mild*
- 2 EL Zucker oder entsprechende Menge Süßstoff
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und grob zerdrücken. Orangen auspressen, den Saft zusammen mit dem Erdbeermus in den Mixer geben und verquirlen. Den Kefir unter Rühren hinzugeben. Zucker und Zitronensaft zufügen und dann alles kräftig durchmischen. Drink abschmecken und in Gläser füllen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

