



Heidelbeertraum

Zutaten:
für 4 Personen

2 Orangen
1 reife Banane
ca. 200 g Heidelbeeren frisch/TK
500 ml Kefir

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.