

# Blaubeer-Kefir-Smoothie



**Ernährungscoaching Susanne Himstedt**  
Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin

---

## **Zutaten für 4 Portionen:**

150 g	Tiefkühl-Blaubeeren
500 g	Becher Kefir
100 mL	Orangensaft oder Apfelsaft Saft einer ½ Zitrone
1 EL	Walnussöl
	Stevia nach Belieben, alternativ Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft

## **Zubereitung:**

Die Tiefkühlbeeren mit einigen Tropfen Stevia und den restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren.

## **Tipps:**

Am besten eiskalt genießen!

Arbeitszeit:	ca. 7 Minuten
Aufwand:	wenig
Brennwert p. P.:	keine Angabe