

## Kefir-Brombeer-Mix

Für 4 Personen:

Menge	Zutat
625 g	Kefir 1,5% Fett
300 g	Brombeeren
2 ½ TL	Honig
ca. 1 Messerspitze	getrockneter Anis
1 Scheibe	Zitrone
etwas	Zucker



- Brombeeren vorsichtig abbrausen. (4 dicke Brombeeren zur Dekoration beiseite legen).
- Beeren, gut gekühlter Kefir, Honig und Anispulver in einem Standmixer zerschlagen oder mit dem Pürierstab pürieren, abschmecken.
- Evtl. wegen der Kernchen durch ein Sieb streichen.
  
- Für die **Dekoration** den Glasrand eines hübschen Glases mit einer Zitronenscheibe nicht zu dick abreiben.
- Etwas Zucker auf einen flachen Teller geben und den Glasrand darin leicht drehen.
  
- Kefir-Mix vorsichtig in das Glas gießen und mit einem dicken, bunten Trinkhalm servieren.
- Zum Schluss die Brombeeren leicht einschneiden und an den Glasrand setzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 238 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
153 kcal	6,32 g	15,2 g	6,19 g	225 mg