

Kefir-Shake mit Erdbeeren und Banane

2 Portionen, 5 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

200 g reife Bananen (etwa 2 Stück)
150 g Erdbeeren
500 ml **ANDECHSER NATUR Bio-Kefir mild**
½ Päckchen Vanillezucker

So geht's

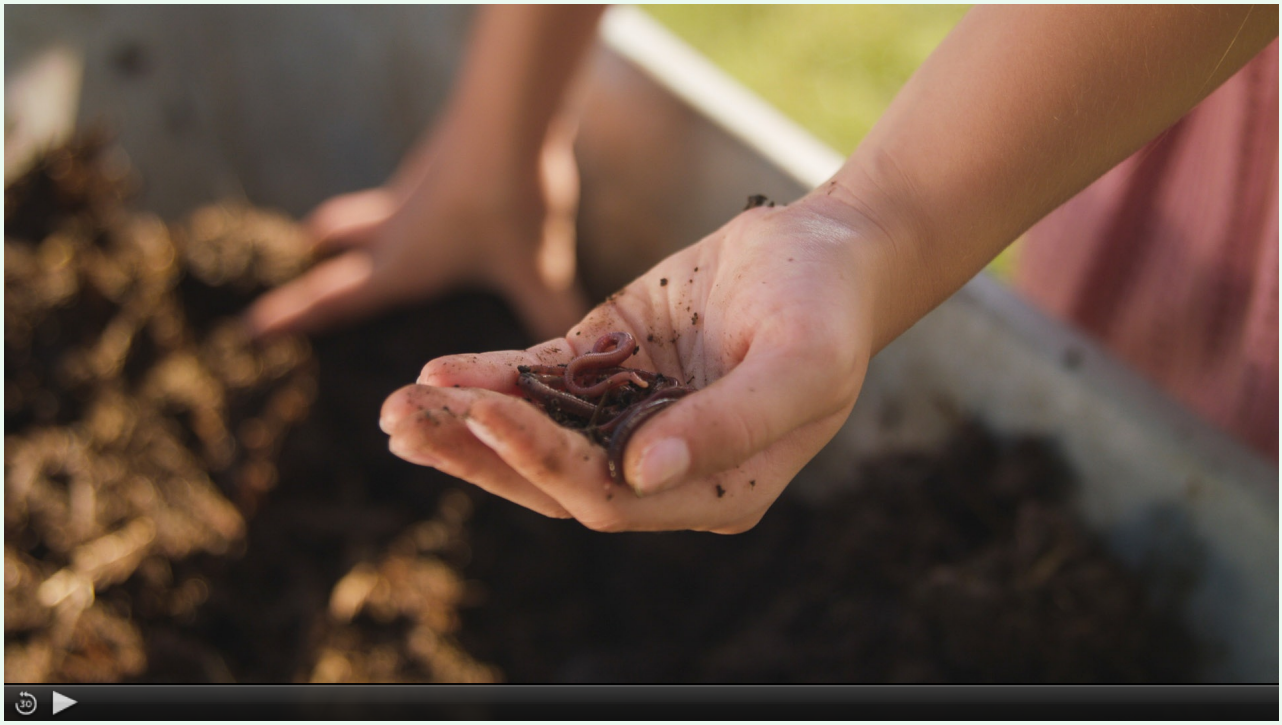
Den ANDECHSER NATUR Bio-Kefi mild mit den Bananen, Erdbeeren und dem Vanillezucker in einen Mixer geben und cremig pürieren. Optional können die Bananen vorher eingefroren werden. Dann wird der Shake noch cremiger und außerdem erfrischend kühl.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

