

Matcha Mango Kefir Glow Drink

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Portionen: 2

Zutaten:

150 g Mango
1 EL Ahornsirup
2 TL (4 g) Matcha
120 ml Wasser
2 handvoll Eiswürfel
500 ml ANDECHSER NATUR Bio Kefir

So geht's

Zubereitung:

Mango zusammen mit Ahornsirup pürieren. Ggf. etwas Wasser dazugeben, falls es zu dickflüssig ist. Alternativ kann auch fertiges Mangopüree verwendet werden.

Für den Matcha das Wasser einmal aufkochen und dann 5 Minuten abkühlen lassen, damit es im besten Fall zwischen 70-80 Grad heiß ist. Währenddessen den Matcha in eine Schüssel sieben. Das Wasser dazugeben und mit einem Matchabesen (alternativ Milchaufschäumer oder Schneebesen) schaumig schlagen.

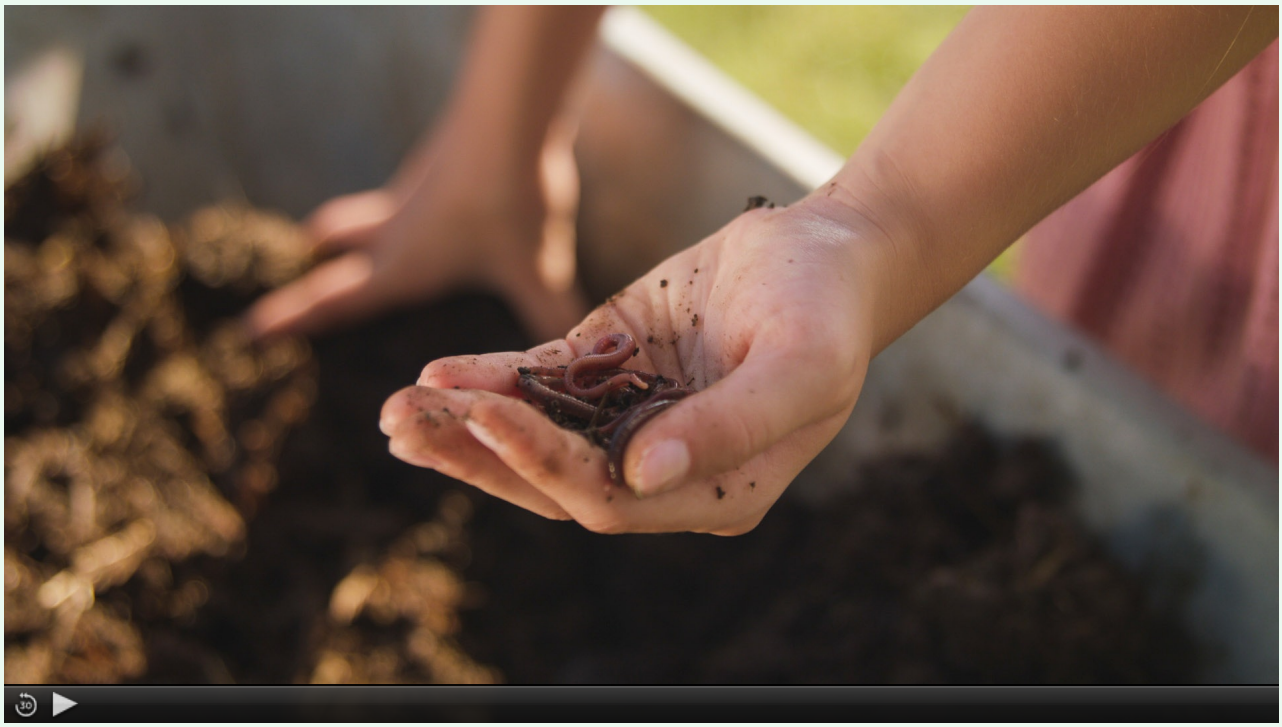
Das Mangopüree in zwei Gläser füllen und etwas am Glas hochziehen. Eiswürfel einfüllen und dann den Kefir darauf gießen. Zum Schluss langsam den Matcha hinzufügen.

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?

