

Apfel-Sellerie-Kefir mit Räucherlachs-Grissini



Zutaten (für 4 Personen)

Für den Kefir:

- 1 Bund Stangensellerie
- 2 Äpfel (Braeburn)
- 100 g junger Spinat
- 750 ml bayer. Kefir
- Salz
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 EL Maiskeimöl

Außerdem:

- 1 Pack. Grissinistangen
- 1 Bund Dill
- 120 g bayer. Frischkäse
- 250 g Räucherlachs (dünn geschnitten)
- rosa Pfeffer



Zubereitungszeit
15-20 Min.



Kcal

KJ

Eiweiß

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Stangensellerie und Äpfel klein schneiden, den Spinat waschen. Alles entweder mit einem Entsafter entsaften und mit dem Kefir mischen. Oder in einem Mixer fein pürieren, aber dann durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz, Zitronensaft und Maiskeimöl würzen und kalt stellen.
2. Den Dill fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwas Frischkäse auf die Lachsscheiben streichen und die Grissini an einem Ende darin einrollen. Mit etwas rosa Pfeffer bestreuen.
3. Vor dem Servieren den Kefir nochmal gut durchschütteln und mit den Räucherlachs-Grissini servieren.