

Kefir-Sauerampfer-Drink

by Andy Plucinsky



Zutaten (für 4 -6 Personen)

500 ml Kefir
300 ml Consommé (Kraftbrühe)
40 g Sauerampfer (= ca. 25 mittelgroße Blätter)
80 ml Sahne
1 1/2 TL Puderzucker (gehäuft)
3-4 Prisen Salz
etwas Trüffelöl
etwas gemahlene Pfeffer



Zubereitungszeit
10 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Alle Zutaten - bis auf die Sahne - im Rührmixer oder Handmixer sämig vermischen.
2. Dann die Sahne hinzufügen und nur kurz anmischen. (Anmerkung: Sahne gerinnt im Mixer zu Butter, wenn sie gleich zu Beginn oder zu lange gemixt wird)

Deko: *feine Grissini-Stangen mit schwarzen Oliven*