



Birnen-Mix

Zutaten (für 2 Portionen)		Menge
	Birnen	150 g
	Kefir	250 g
	Süße Sahne, 30 % Fett	1 EL
	Honig	20 g
998936	Maltodextrin 19 (SHS)	1 mL

Zubereitung:

1. Birnen schälen, entkernen und pürieren
2. Kefir, Sahne, Honig und Maltodextrin hinzufügen.
3. Alle Zutaten mischen.

Nährwerte pro Portion

Energie	950 KJ / 225 Kcal
Eiweiß	5 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	36 g