



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk. Nektarinen
125 g Heidelbeeren
1 Stk. Banane
7 Blätter Zitronenmelisse
180 g Kefir
250 ml Milch

Mein persönlicher Tipp

Dieser Smoothie ist ein echtes Gesundheitselixier. Kefir hat durch seine probiotischen Inhaltsstoffe eine stärkende Wirkung auf die Darmflora, Heidelbeeren sind reich an Ballaststoffen und unterstützen ebenfalls eine träge Verdauung. Zitronenmelisse wirkt beruhigend und krampflösend.



Lydia Teufl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:



Lydia Teufl: [Rezept aus Bäuerinnenkochkurs](#)

Heidelbeer-Nektarinen Smoothie



Foto: Lydia Teufl - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Nektarinen nach dem Waschen vierteln und mit der Banane und den Heidelbeeren in den Mixer geben.
- Die Blätter der Zitronenmelisse einzeln und ohne Stiel beigegeben.
- Mit Milch und Kefir aufgießen und solange mixen, bis alle Früchte und Blätter püriert sind und die Flüssigkeit schaumig wirkt.
- Für 2 Stunden kalt stellen und genießen.

