



# Rote Weintrauben + Kefir

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kefir	400 g
Weintrauben, rot	800 g

## Zubereitung

1.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	179 kcal		
Kohlenhydrate	41 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	5 g	Fette	1 g