

MIRABELLEN-KEFIR-SWIRL

Zutaten (für ca. 2 Gläser):

- 300 g frische Mirabellen (entsteint)
- 400 ml gut gekühlter Milchkefir
- 2–3 EL flüssiger Honig
- 3–4 Zweige frischer Zitronenthymian
- Etwas gemahlene Vanille
- Ein paar Eiswürfel



Zubereitung:

1. Mixen: Die Mirabellen, den Honig und die abgezapften Blättchen des Zitronenthymians in einen Mixer geben und sofort fein pürieren.
2. Verfeinern & Schichten: Das leuchtend gelbe Püree (nach Belieben vorher durch ein feines Sieb streichen) mit der gemahlene Vanille verrühren. Das Mus auf zwei Gläser aufteilen und die Eiswürfel dazugeben.
3. Aufgießen: Den kalten Kefir behutsam direkt über die Eiswürfel (oder alternativ über den Rücken eines Esslöffels) ins Glas gießen, damit sich die Schichten nicht sofort vermischen.
4. Servieren: Mit einem kleinen Zweig Zitronenthymian garnieren. Vor dem Genießen leicht umrühren, sodass ein tolles, marmoriertes Muster (der Swirl) entsteht!

Viel Spaß und genieße deinen Mirabellen-Kefir-Swirl!

Tipp:

Gekocht hält es länger! Mirabellen, Honig und Vanille aufkochen, Thymian kurz mitziehen lassen und pürieren. So hast du im Kühlschrank immer einen fertigen Fruchtspiegel parat.

Gut zu wissen:

Milchkefir ist ein echtes probiotisches Wundermittel! Seine Milchsäurebakterien sind super für die Darmflora und machen dieses Getränk zu einer Wohltat für die Verdauung.

Meine Notizen: