

Rezept

Beeren-Buttermilch-Smoothie

Ein Rezept von Beeren-Buttermilch-Smoothie, am 25.05.2024

Zutaten

1 kleine Banane	100 g TK-Heidelbeeren
100 g Buttermilch (ersatzweise fettarmer Kefir oder Joghurt)	1 Msp. Bourbon-Vanille
1 TL geschroteter Leinsamen	3 Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit den gefrorenen Beeren, Buttermilch, Vanillemark und den Eiswürfeln im Mixer oder Blender 1-2 Min. schaumig pürieren. Den Drink mit Leinsamen bestreuen.