

Rezept

# Fruchtige Buttermilch

Ein Rezept von Fruchtige Buttermilch, am 24.09.2023

## Zutaten

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b> kleine reife Banane         | <b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm lang) |
| <b>100 g</b> Beeren (TK oder frisch) | <b>100 ml</b> Buttermilch         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 36 kcal, 2 g F, 2 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Banane und den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Mit den übrigen Zutaten im Standmixer pürieren. Den Drink in ein Glas gießen und genießen.