

Rezept

Fruchtige Buttermilch

Ein Rezept von Fruchtige Buttermilch, am 18.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kleine reife Banane | 1 Stück Ingwer (1 cm lang) |
| 100 g Beeren (TK oder frisch) | 100 ml 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.