

Rezept

Himbeer-Buttermilch-Smoothie

Ein Rezept von Himbeer-Buttermilch-Smoothie, am 28.04.2024

Zutaten

400 ml Buttermilch	$\frac{1}{2}$ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
2 EL Agavendicksaft	200 g TK-Himbeeren
2 kleine Stängel frische Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 GLÄSER MIT $\frac{1}{4}$ l INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Buttermilch mit Orangenschale und Agavendicksaft in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab oder einem Schneebesen kräftig aufschlagen.

2. Die gefrorenen Himbeeren dazugeben und fein pürieren, bis das Getränk dicklich ist. Den eiskalten Smoothie sofort in zwei Gläser füllen, mit je 1 kleinen Stängel Minze garnieren und servieren.