



# Blaubeer-Mango-Buttermilch

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Blaubeeren	250 g
Buttermilch	500 ml
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 Teelöffel

## Zubereitung

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Blaubeeren waschen.

In einem hohen Gefäß Obst mit Buttermilch und Joghurt fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	320 kcal		
Kohlenhydrate	57 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	14 g	Fette	7 g