



Rezepte > Frühstück

Heidelbeer-Mango-Buttermilch

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Heidelbeeren, frisch	250 g
Buttermilch	500 ml
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Heidelbeeren waschen.
2. 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
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g