



# Blaubeeren-Himbeer-Smoothie

 Zeit gesamt  
10min

 Zubereitungszeit  
10min

 Schwierigkeit  
Einfach




## Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren	200 g
Heidelbeeren	200 g
Buttermilch	800 ml
Zucker	2 EL
Minze, frisch	10 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien  
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren und Blaubeeren waschen, etwas abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Buttermilch und Zucker zugeben und fein pürieren. Idealerweise ca. 1 Stunde im Kühlschrank kühl stellen.

2. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Blaubeeren-Himbeer-Smoothie auf Gläser verteilen und mit Minzblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	190 kcal		
Kohlenhydrate	27 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	7 g	Fette	7 g