Smoothie aus Buttermilch mit Erdbeeren und Pfirsich



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	300 g
Pfirsiche	2 St.
Minze, frisch	20 g
Buttermilch	800 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Pfirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

2. In einem hohen Gefäß Obst mit Minze und Buttermilch fein pürieren. Ggf. mit Honig verfeinern und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	180 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g