



Erdbeer-Buttermilch-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	200 g
Rosinen	20 g
Buttermilch	500 ml
Zucker	
Zimt	

Zubereitung

Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und grob würfeln. Rosinen grob hacken.

In einem hohen Gefäß Erdbeeren und Rosinen mit Buttermilch zu einem glatten Smoothie pürieren. Mit Zimt und Zucker abschmecken, auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	106 kcal		
Kohlenhydrate	14 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	4 g	Fette	4 g