



Grüner Smoothie mit Buttermilch



 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Avocado	1 St.
Limetten	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Buttermilch	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Gurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

In einem hohen Gefäß Gemüse und Kräuter mit Buttermilch fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Grüner Smoothie auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal		
Kohlenhydrate	16 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	7 g	Fette	10 g