





Heidelbeer-Mango-Buttermilch

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Heidelbeeren	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	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	14 g	Fette	7 g