Herzhafter Power-Shake

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	2 St.
Tomatensaft	500 ml
Orangensaft	200 ml
Buttermilch	200 ml
Joghurt, natur	2 EL
Sojasauce	3 TL
Chili, gemahlen	
Pistazien	20 g
Salatgurken	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Limetten halbieren und auspressen. In einer Schüssel Tomaten- und Orangensaft, Buttermilch und Joghurt verrühren. Mit Sojasauce, Chilipulver und Limettensaft abschmecken und auf 4 Gläser verteilen.

2. Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse auf 4 Spieße ziehen. Shakes mit Pistazien bestreuen und mit den Spießen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	163 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g