

# 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, SILVERCREST Stabmixer/ 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