Blaubeeren-Himbeer-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	200 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Buttermilch	800 ml
Zucker	2 EL
Minze, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren und Blaubeeren waschen, etwas abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Buttermilch und Zucker zugeben und fein pürieren. Idealerweise ca. 1 Stunde im Kühlschrank kühl stellen.

2. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Blaubeeren-Himbeer-Smoothie auf Gläser verteilen und mit Minzblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	190 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g