



Erdbeer-Buttermilch-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	200 g
Rosinen	20 g
Buttermilch	500 ml
Zucker	
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und grob würfeln. Rosinen grob hacken.
2. In einem hohen Gefäß Erdbeeren und Rosinen mit Buttermilch zu einem glatten Smoothie pürieren. Mit Zimt und Zucker abschmecken, auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	106 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g