



Grüner Smoothie mit Buttermilch



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Avocado	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Buttermilch	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

2. In einem hohen Gefäß Gemüse und Kräuter mit Buttermilch fein pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Grünen Smoothie auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	216 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g