



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 |