Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
20 min
Serving
4 Portionen

Fruchtiger Buttermilch-Smoothie

Lust auf einen erfrischenden Buttermilch-Smoothie mit Erdbeeren, Melone und Pfirsich? Dann bist du bei diesem schnellen MAGGI-Rezept genau richtig.

Ingredients

- 350 g Futuro Melone
- 250 g Pfirsich
- 150 g Erdbeeren
- 4 Einheiten Minze
- 125 g Buttermilch
- 125 ml Blutorangensaft
- 30 g Honig

Copy ingredients

Preparation

1. Melone schneiden

   3min

   Die Melone in Viertel schneiden, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2. Pfirsiche zubereiten

   4min

   Pfirsiche abbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Früchte dann entsteinen und in Stücke schneiden.

3. Erdbeeren waschen

   3min

Erdbeeren waschen und den Stilansatz entfernen.

4. Minze waschen

   2min

   Minzeblättchen abwaschen und trocken tupfen.

5. Zutaten vermischen und pürieren

   4min

   Das Obst und die Minzeblättchen mit einem Stabmixer cremig pürieren. Orangensaft und Buttermilch zugießen.

6. Mit Honig süßen und dekorieren

   4min

   Honig zugeben und mit dem Stabmixer nochmals pürieren.

   In Gläser füllen und nach Belieben mit Erdbeeren oder Minzeblättchen dekorieren.

Tips

Rezept-Tipp

Der Smoothie sollte innerhalb von 3 Stunden getrunken werden, denn er verliert schnell an Farbe und Aroma. Bis zum Servieren am besten in den Kühlschrank stellen.

Nutritional information

Energie	134.1 kcal

Fett	0.5 g
Gesättigte Fette	0.1 g
Kohlenhydrate	28.1 g
Zucker	27.4 g
Ballaststoff	2.6 g
Protein	2.9 g
Natrium	34.3 mg

Alle Angaben pro Portion