



Einfach
20 min
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.

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

Schritte

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 Stielansatz 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.

Tipps

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.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	28.1 g
Energie	134.1 kcal
Fett	0.5 g
Ballaststoff	2.6 g
Protein	2.9 g
Gesättigte Fette	0.1 g
Natrium	34.3 mg
Zucker	27.4 g

Alle Angaben pro Portion