



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. Schritt 1

3min

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

2. Schritt 2

4min

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

3. Schritt 3

3min

Erdbeeren waschen und den Stielansatz entfernen.

4. Schritt 4

2min

Minzeblättchen abwaschen und trocken tupfen.

5. Schritt 5

4min

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

6. Schritt 6

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