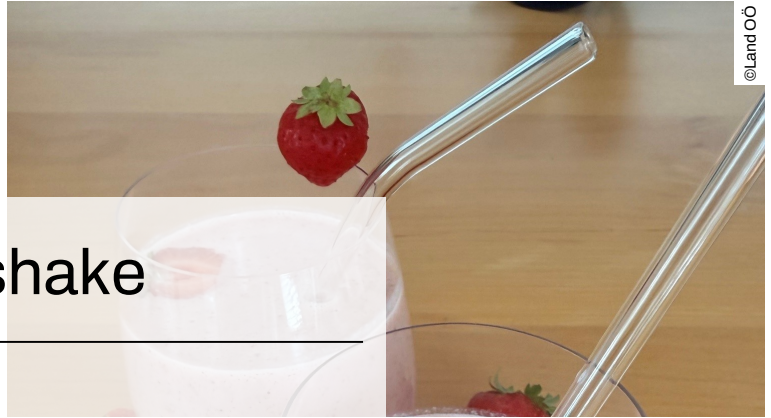


Buttermilch-Beerenshake

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Buttermilch: 500 ml
- Beeren, frisch oder tiefgekühlt: 250 g
- Honig: 20 g
- Skyr: 100 g
- geschrotete Leinsamen: 15 g

Zubereitung:

- Tiefgekühlte Beeren vor der Verwendung erhitzen und anschließend rasch abkühlen lassen.
- Frische Beeren sorgfältig waschen, verlesen und abtropfen lassen.
- Buttermilch, Beeren, Skyr, Honig und geschrotete Leinsamen in einen Mixer geben.
- Alle Zutaten fein pürieren, bis ein cremiger Shake entsteht. Bei Bedarf mit etwas Buttermilch oder Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
- Den Shake bis zum Servieren gut kühlen, noch einmal umrühren und auf Gläser verteilen.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
119 kcal	2,4 g	0,6 g	14 g	13,4 g	8 g	2,12 g	0,22 g

Allergen(e):

G - Milch