

Tipp der Woche

Erfreuen Sie sich an den ersten Frühlingsboten im Garten!

Buttermilch-Himbeer-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

400ml Buttermilch
2EL Agavendicksaft
½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale
200g tiefgekühlte Himbeeren
2 Stängel frische Minze

Machen Sie mit!

Senden Sie uns Ihre Smoothie- & Saft-Fotos, eigenen Vitamin-Rezepte und Tipps, um das Immunsystem im Winter zu stärken.

Zubereitung

Buttermilch mit Orangenschale und Agavendicksaft in einen Mixbecher geben und pürieren.

Die gefrorenen Himbeeren dazugeben und alles fein pürieren bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Mit frischer Minze dekorieren und servieren.

kontakt@geratrium.ch