

# Spinat-Buttermilch-Shake

## Zutaten | 4 Portionen

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 1      | Mango               |
| 600 ml | Buttermilch         |
| 100 g  | Blattspinat, frisch |
| 5 g    | Ingwer              |
|        | Kurkuma, Pfeffer    |
|        | Eiswürfel           |

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Frischen Blattspinat waschen und putzen.
- Ingwer schälen.
- Buttermilch mit Spinat, Mango, Ingwer, einer Prise Kurkuma, etwas Pfeffer und Eiswürfeln in einem Mixer fein pürieren.

## Tipp:

Für den Shake kann man auch tiefgekühlten Blattspinat verwenden. Einfach unaufgetaut mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und mixen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 182 g

## Nährwerttabelle

| Energie | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|---------|--------|---------------|--------|---------|
| 54 kcal | 628 mg | 5 g           | 4.4 g  | 115 mg  |