

Himbeer-Avocado-Buttermilch-Smoothie

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Himbeeren
1/2	Banane
1	Avocado
1 EL	Zitronensaft
800 ml	Buttermilch
	Limette und Minze zur Dekoration

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Himbeeren waschen und zusammen mit eine halben Banane und 400 ml Buttermilch im Mixer pürieren.
- Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.
- Avocado-Fruchtfleisch, Zitronensaft und die restlichen 400 ml Buttermilch ebenfalls pürieren.
- Zuerst den Avocado-Smoothie und dann den Himbeer-Shake vorsichtig übereinander auf vier Shake-Gläser verteilen und mit Limette und frischer Minze garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 280 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
149 kcal	65 g	14 g	6,7 g	193 mg