

# 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  |