

Sommer-Shakes

Zutaten | jeweils 4 Portionen

Für den grünen Buttermilch-Shake:

½	Schlangengurke
1	Kiwi
1 Zweig	frische Minze
500 ml	Buttermilch
1 EL	Honig
1 EL	Limettensaft

Für den tropischen Papaya-Mango Shake:

1	Papaya
1	Mango
1	Banane
200 ml	Kokosmilch
300 ml	Milch

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

Grüner Buttermilch-Shake:

- Gurke und Kiwi schälen und in Stücke schneiden.
- Von der Minze einigen Blättchen abzupfen und waschen.
- Obst und Minzblättchen zusammen mit der kalten Buttermilch fein pürieren.
- Shake mit Honig und Limettensaft abschmecken und kalt servieren.

Tropischer Papaya-Mango-Shake:

- Papaya halbieren, Kerne entfernen und auslöfeln. Mango und Banane schälen, von der Mango den Kern entfernen und beides kleinschneiden.
- Das Obst in den Mixer geben und pürieren.
- Nun die Kokosmilch und die Milch hinzugeben, alle Zutaten gut vermischen und in Gläser füllen.

Tipp:

Zum Verzieren Obststückchen und/oder frische Minze auf Strohhalm oder Holzspieße ziehen und zu den Shakes servieren. Zusammen mit Eiswürfeln aufgemixt erhalten die Shakes einen besonderen Frischekick für heiße Sommertage.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion grüner Buttermilch-Shake von 201 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
87 kcal	969 mg	12,3 mg	4,9 g	155 mg

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion tropischer Papaya-Mango-Shake von 218 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
113 kcal	3,1 g	16,6 g	3,1 g	116 mg