

Zitronen-Buttermilch-Shake

Zutaten | 2 Portionen

2	Zitronen (Bio)
300 ml	Buttermilch
1 Pck.	Vanillezucker
200 g	Joghurt (10% Fett)
1 TL	Kurkuma
2 EL	Honig oder Zucker
2 EL	Zitronenschale

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Zwei Esslöffel Zitronenschale abreiben.
- Die Zitronen waschen, halbieren und auspressen.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und vermischen, alternativ mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Den Shake in Gläser füllen und jeweils eine Zitronenscheibe zur Dekoration an den Glasrand stecken.

Tipp:

Wer Kurkuma nicht mag, kann das Gewürz auch weglassen, es dient primär der gelben Farbe. Der Milchshake kann mit Eiswürfel serviert werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
72 kcal	3,04 g	7,33 g	2,45 g	78,6 mg