

Hagebutten-Buttermilch-Smoothie

Zutaten | 2-3 Gläser

200 ml	Buttermilch
400 ml	Orangensaft
1	Banane
½	Zitrone
1 EL	Hagebuttenpulver

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren (Alternativ: Mixer).
- In Gläser füllen und je nach Geschmack mit Eiswürfel und etwas Obst genießen.

Tipp:

Mit etwas Zimt oder frischer Minze lässt sich der Smoothie geschmacklich noch variieren. Wer es sättigender mag, kann 1 EL Haferflocken oder Leinsamen untermixen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
52,4 kcal	0,3 g	11,1 g	1,6 g	42,5 mg