

Buttermilch-Smoothie mit Mango & Paprika

Zutaten | 2 Portionen

250 ml	Buttermilch
½	reife Mango
1	Paprika, gelb
1 EL	Honig

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung:

- Die Paprika waschen, halbieren entkernen und in Würfel schneiden.
- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob würfeln.
- Paprika, Mango, Buttermilch und Honig fein pürieren und in Gläser füllen.

Tipp:

Mit etwas Vanillesirup verfeinern.

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
52,0 kcal	1,0 g	8,0 g	3,0 g	110 mg