

Zitronen-Minz-Buttermilch

Zutaten | 4 Portionen

2	Bio-Zitronen
20 g	frische Minzblätter
1 l	Buttermilch
2 EL	brauner Zucker
100 ml	Mineralwasser
	Nach Belieben Eiswürfel
	Minzzweige und Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitungszeit: 10 Min.

- Die Zitronen heiß abwaschen. Von einer Zitrone etwas Schale fein abreiben und beide Zitronen auspressen.
- Die Minzblätter waschen und trocken schütteln. Einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen.
- Zitronensaft, Zitronenabrieb, Minzblätter, brauner Zucker und ca. 100 ml der Buttermilch in einen Mixer geben und kurz pürieren.
- Die restliche Buttermilch hinzufügen und nochmals kurz mixen.
- Mineralwasser unterrühren und die Zitronen-Minz-Buttermilch gut kühlen.
- Mit Eiswürfeln in Gläser füllen und mit Zitronenscheiben sowie frischer Minze servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
40 kcal	0,9 g	4,8 g	3,3 g	118 mg