



Aus der Heimat der Frische

 10 Minuten

 Einfach

Mango-Buttermilch-Smoothie mit Chiasamen

Sommerlaune garantiert: Dieser erfrischend-fruchtige Smoothie schmeckt nach Sonne, Strand und Meer und liefert durch das Superfood Chiasamen gleichzeitig reichlich Energie.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Chiasamen in etwas Buttermilch quellen lassen und anschließend auf Gläser verteilen. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen und mit der restlichen Buttermilch pürieren.

Schritt 2

Buttermilch mit Zitronensaft verfeinern, in die Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 373/88

Fett (g): 1,3

Kohlenhydrate (g): 13,9

Eiweiß (g): 3,4



Zutaten

2 Portionen

1/2 reife Mango

500 ml MILRAM Buttermilch Drink Mango-Maracuja

2 TL Chiasamen

Zitronensaft