

# Kleiner Blaumacher

KW 35 🍏

WUSTEST DU SCHON...

..., dass reine Buttermilch eine gute Quelle für Calcium, Magnesium und Phosphor ist? Außerdem enthält sie sogar etwas mehr Eiweiß als eine normale Kuhmilch - nämlich 3,5 g auf 100 ml.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo 26. AUG

Di 27. AUG

Mi 28. AUG

Do 29. AUG

Fr 30. AUG

Sa 31. AUG

Notizen

So 01. SEP



# Kleiner Blaumacher

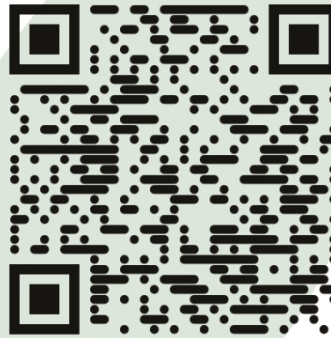
KW 35 

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 500 ml reine Buttermilch
- 150 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 1 TL Honig
- Zitronensaft



SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER



## ÜBRIGENS:

Heidelbeeren sind reich an Vitaminen und Antioxidantien und enthalten dabei weniger Zucker als anderes Obst.



## ZUBEREITUNG

1. Die Buttermilch zusammen mit den (gewaschenen) Blaubeeren und dem Honig in einen Mixer geben.
2. Nach Wunsch eine halbe Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben.
3. Die Zutaten kurz mixen und schon ist Dein kleiner Blaumacher fertig.

*guten Appetit*

Smoothies gelten als gesund. Obstsorten wie z.B. die Banane haben neben den gesunden Vitaminen jedoch einen hohen Zuckeranteil.

Versuche doch mal, deinen Smoothie mit einem Milchprodukt - wie der Buttermilch in unserem Beispiel - oder etwas Gemüse zu verfeinern. Als Smoothie-Gemüse eignen sich Sorten wie Gurke, Spinat oder Feldsalat.