



Erdbeer-Buttermilch-Shake

Das Buttermilch-Shake-Rezept gelingt mit Beeren ebenso gut wie mit Steinobst oder Bananen.

Zutaten

250 g Erdbeeren oder anderes Obst

500 ml Buttermilch

1 Päckchen Vanillezucker oder 1 TL Vanillepaste

1 EL Zucker, braun

Zubereitung

Erdbeeren in einen Mix-Becher geben. Einige Früchte für die Dekoration beiseitelegen.

Restliche Zutaten zugeben und pürieren. Gläser mit den zurückgelegten Erdbeeren dekorieren und servieren.



Was ist Buttermilch?

Buttermilch entsteht bei der Butterherstellung. Auch wenn ihr Name nicht so tönt ist sie relativ fettarm, enthält aber trotzdem die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe (z.B. Calcium) der Milch. Auch ihr Proteingehalt ist etwa gleich hoch wie bei der Milch. Im Grossverteiler ist die Buttermilch im Kühlregal bei der Milch zu finden.

Fourchette verte Solothurn

BZ Wallierhof, Höhenstrasse 46, 4533 Riedholz, Tel: 032 627 99 21, E-Mail: so@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen