

Gurken Smoothie mit Buttermilch

Zutaten:

- 2 Stiele Minze
- 1 Bund Dill
- 400 g Salatgurke
- 400 ml Buttermilch
- 50 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Minze waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Dill waschen und trockenschütteln.
2. Gurke waschen, einige dünne Scheiben für die Garnitur abschneiden und beiseitelegen; Rest schälen, längs halbieren, entkernen und Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Gurke mit Minze, Dill, Buttermilch, Eiswürfeln und Joghurt in einem Mixer fein pürieren und mit Salz, Zitronensaft abschmecken. Eiswürfel auf 2 Gläser verteilen und den Smoothie einfüllen,
4. Beiseitegelegte Gurkenscheiben auf Spieße stecken und in die Gläser geben. Mit restlicher Minze garnieren.



STAR DER WOCHE:

JUNGPFLANZEN

Neu im Sortiment:

Verschiedene Gurken, Tomaten, Paprika, Peperoni und Zucchini



Ab Donnerstag können wir Ihnen unseren ersten Pflücksalat „Asia“ anbieten 😊

KW18



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofverkauf

Mo. + Do.: 14:00 – 17:00

Sa.: 9:00 – 12:00

Bildquelle: <https://bit.ly/2SbwSHW>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/2VGSE8G>