

Basilikum-Buttermilch Shake



Zutaten für 2 Portionen:

- 20 Blätter Basilikum
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- 400 ml Buttermilch
- 2 TL Vanillezucker
- 4 EL flüssiger Honig
- 2 Schuss Mineralwasser

Zubereitung:

1. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln, etwas zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer fein pürieren.
2. In ein Glas füllen und kalt genießen.

Buttermilch:

- Festigt die Knochen
- Ist gut verträglich
- Enthält viel Eiweiß
- Stärkt die Abwehrkraft
- Beruhigt den Magen

KW 1

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Veronika Hanuschke

Rezeptquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/bulgur-mit-soja-brokkoli-und-blumenkohl>