

Nektarinen-Buttermilch-Smoothie



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Bananen
- 150 g Erdbeeren oder Brombeeren o.a.
- 4 Nektarinen
- 250 ml Buttermilch

Zubereitung:

Die Bananen schälen und in Stücke brechen.

Die Beeren waschen.

Die Nektarinen waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in Stücke schneiden.

Mit den Beeren, Banane und Buttermilch fein pürieren. In Gläser gefüllt servieren.