

REZEPT FÜR GRAPEFRUIT-BEEREN-SMOOTHIE



GRAPEFRUIT-BEEREN-SMOOTHIE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 2 Gläser | 15 Min.

Zutaten

- 1 Grapefruit
- 1 Stiel frische Minze
- 150 g tiefgekühlte Beerenmischung
- 3 TL SweetFamily Fruchtzucker
- 150 ml Buttermilch
- einige Eiswürfel



2976

ZUBEREITUNG

1. Grapefruit so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Mit einem scharfen Messer Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchttrest gut auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. Grapefruitfilets und aufgefangenen Saft, Minze, gefrorene Beeren und Fruchtzucker in einen Standmixer geben und alles glatt pürieren. Buttermilch zufügen und noch einmal durchmischen. In zwei Gläser geben und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.