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

2980

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. Fruchtrest 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 durchmixen. In zwei Gläser geben und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.