

# HIMBEER-BUTTERMILCH SHAKE

## HIMBEER-BUTTERMILCH SHAKE

Ein super leichter und extrem erfrischender Shake mit Himbeeren und Buttermilch. Mit nur 3 Zutaten ist er schnell gemacht und gerade bei heißem Wetter (über das ich mich ja freue) eine schöne Erfrischung.



### ZUTATEN FÜR 2-3 GROßE GLÄSER:

1 Becher Buttermilch (500ml)

250g Himbeeren

2-3 EL Honig

### ZUBEREITUNG:

Damit der Shake schön kühl wird sollten Buttermilch und Himbeeren direkt aus dem Kühlschrank kommen. Die Beeren werden kurz unter fließend kaltem Wasser abgewaschen und dann zusammen mit der Buttermilch und dem Honig in ein ausreichend großes Gefäß gegeben. Mit dem Stabmixer ordentlich pürieren bis keine Himbeerstücke mehr zu sehen sind. Abschmecken – der Shake ist eher säuerlich, dafür aber auch super erfrischend. Wer es lieber etwas süßer mag kann nochmal etwas mehr Honig untermixen.

Fertig!

