

MANGO-BUTTERMILCH SHAKE

MANGO-BUTTERMILCH SHAKE

Irgendwo auf der Welt scheinen Mangos gerade Saison zu haben und darüber freut sich vermutlich kaum einer so doll wie ich. Mangos sind einfach lecker. Und da der Gemüsestand meines Vertrauens die letzten 2 Monate in der Winterpause war kann ich sie sogar mittlerweile ohne Probleme und viel Verschnitt selbst zerlegen!

Hier hat eine Mango ihren Weg in ein Becherchen Buttermilch gefunden und da hat sie auch hingehört. Während ich fertige Joghurt drinks oder Buttermilch-Shakes aus dem Kühlregal überhaupt nicht runter bekomme bin ich ein echter Fan von selbst gemachten Shakes geworden... man muss nicht alles verstehen. Hier auf jeden Fall mein Rezept:



ZUTATEN FÜR 2 GROßE GLÄSER:

500g Buttermilch

150 ml Milch

1 Mango

1 EL Honig

ZUBEREITUNG:

Am längsten dauert es fast den Standmixer vom Regal zu holen und aufzubauen. Dann wandern hintereinander weg die Buttermilch, die normale Milch und der Honig hinein. Noch nicht mixen!

Die Mango wird am Kern entlang beidseitig aufgeschnitten. Den Kern flach hinlegen und auch noch das verbliebene Fruchtfleisch an den zwei weiteren Kanten abschneiden. Die Schale mit einem kleinen Messer abziehen und die Mangostücken in den Mixer geben.

Deckel drauf und jetzt darf gemixt werden. Ich habe 20-30 auf hoher Stufe gemixt, danach waren alle Fruchtstücken in einen fruchtigen Buttermilch Shake verwandelt. In Gläser füllen, Strohhalm rein und falls zur Hand mit etwas Obst dekorieren.

Fertig!