

Buttermilch-Gurke-Smoothie



FATBURNER-GETRÄNKE

Bringe Deine Fettverbrennung
in Schwung!

ZUBEREITUNG

1. Die Salatgurke waschen und schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauschaben, grob würfeln.
2. Dill und Minzblätter waschen und trocken tupfen.
3. Gurke mit Minze, Dill, Buttermilch, Eiswürfeln und Joghurt mixen, mit Salz, Zitronensaft und Tabasco abschmecken.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Bund Dill
- 1 Minzzweig
- 200 ml Buttermilch
- 25 g Joghurt < 1% Fett
- 2 Eiswürfel
- Salz
- Zitronensaft
- Tabasco



118 kcal
Kalorien



14 g
Kohlenhydrate



2 g
Fett



10 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff