

Herzhafter Morgenstarter-Shake

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Person

Niveau: einfach

Zutaten

½ Salatgurke

3 EL Weihenstephan fettarmer Joghurt natur (1,5 % Fett)

130 g Buttermilch

1 TL Olivenöl

2 TL Dill (TK-Dill oder frischer Dill)

Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Gurke waschen, schälen und grob in Stücke schneiden.
2. Gurke, Joghurt, Buttermilch, Olivenöl und Dill (etwas Dill für die Garnitur zur Seite legen) in einen Mixer geben und fein pürieren.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Shake in ein Glas geben und mit restlichem Dill garnieren.

Nährwerte

153 kcal, 8 g EW, 11 KH, 6 g F