

## **Mango-Buttermilch-Shake** *(Rezept für 3-4 Personen)*

### **Zutaten:**

- 500 ml Buttermilch (natur), 3 EL Quark (10% Fett)
- 1/2 Mango, 250 ml Mangosaft (oder Aprikosen-Nektar), 1 Prise Kurkuma

### **Zubereitung:**

1. Mango knapp um den Kern halbieren. Das Fruchtfleisch von einer Hälfte in kleine Stücke schneiden und mit 1 Prise Kurkuma in den Mixer geben.
2. Buttermilch mit Quark und Mangosaft verquirlen.
3. Shake in der Sonne genießen!

### **Tipps & Tricks:**

- > Die breite Palette an Obst nutzen –tiefgefroren oder frisch! Frische Kräuter oder Nüsse addieren.
- > Die fertigen Smoothies sind mindestens 3 Tage im Kühlschrank haltbar!