



**Einfach**  
**20 min**  
**4 Portionen**

## Fruchtiger Buttermilch-Smoothie

Lust auf einen erfrischenden Buttermilch-Smoothie mit Erdbeeren, Melone und Pfirsich? Dann bist du bei diesem schnellen MAGGI-Rezept genau richtig.

350 g Futuro Melone  
250 g Pfirsich  
150 g Erdbeeren  
4 Einheiten Minze  
125 g Buttermilch  
125 ml Blutorangensaft  
30 g Honig, flüssig

---

# Schritte

## 1. Melone schneiden

3min

Die Melone in Viertel schneiden, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

## 2. Pfirsiche zubereiten

4min

Pfirsiche abbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Früchte dann entsteinen und in Stücke schneiden.

## 3. Erdbeeren waschen

3min

Erdbeeren waschen und den Stielansatz entfernen.

## 4. Minze waschen

2min

Minzeblättchen abwaschen und trocken tupfen.

## 5. Zutaten vermischen und pürieren

4min

Das Obst und die Minzeblättchen mit einem Stabmixer cremig pürieren. Orangensaft und Buttermilch zugießen.

## 6. Mit Honig süßen und dekorieren

4min

Honig zugeben und mit dem Stabmixer nochmals pürieren.

In Gläser füllen und nach Belieben mit Erdbeeren oder Minzeblättchen dekorieren.

---

# Tipps

## Rezept-Tipp

Der Smoothie sollte innerhalb von 3 Stunden getrunken werden, denn er verliert schnell an Farbe und Aroma. Bis zum Servieren am besten in den Kühlschrank stellen.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	28.1 g
Energie	134.1 kcal
Fett	0.5 g
Ballaststoff	2.6 g
Protein	2.9 g
Gesättigte Fette	0.1 g
Natrium	34.3 mg
Zucker	27.4 g

*Alle Angaben pro Portion*