



Buttermilch-Drinks

Buttermilch-Drink mit Minze



Zutaten für 1 Person:
3 Stängel Minze
5 g Ingwerknolle (ersatzweise 1/4 TL Ingwerpulver)
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
abgeriebene Schale einer 1/4 Bio-Zitrone
evt. 1-2 TL Honig (nach Geschmack)

Zubereitung:

Blättchen von den Minzestängeln zupfen, abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Buttermilch, Minze und Ingwer pürieren. Abgeriebene Zitronenschale in den Drink rühren und in ein Glas füllen. Nach Geschmack mit 1-2 TL Honig abschmecken. Nach Belieben mit einem Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Glas: 82 kcal/351 kJ, E 7 g, F 1 g, KH 9 g. (Nährwerte ohne Honig)
90 kcal/383 kJ, E 7 g, F 1 g, KH 11 g. (Nährwerte mit Honig)

Buttermilch-Drink Erdbeere-Kokos



Zutaten für 1 Person:
100 g Erdbeeren
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
1/2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
50 ml Kokosmilch (ungesüßt)

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Erdbeeren, Buttermilch, Vanillezucker und Kokosmilch im Mixer pürieren. Drink 15 Minuten in das Gefrierfach stellen und zum Servieren in gekühlte Gläser füllen.

Tipp: Genießen Sie den Buttermilch-Drink Erdbeere-Kokos als Granité. Hierfür den Drink mindestens drei Stunden in einer flachen Form einfrieren. Während des Gefriervorgangs gelegentlich umrühren, damit große Eiskristalle entstehen. Die gefrorenen Erdbeer-Buttermilch-Kristalle in ein Glas füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Glas: 197 kcal/822 kJ, E 9 g, F 11 g, KH 15 g.



Buttermilch-Drink Pfirsich-Honig



Zutaten für 1 Person:
1 Pfirsich (ca. 125 g)
1 EL Honig
1 EL Limettensaft
200 g Müller® *Reine Buttermilch*

Zubereitung: Den Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Pfirsichstücke, Honig und Limettensaft im Mixer pürieren. Pfirsichpüree in ein Glas füllen. Buttermilch darauf geben und beides miteinander verrühren. Eventuell mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Glas: 167 kcal/703 kJ, E 8 g, F 2 g, KH 29 g.

Buttermilch-Drink mit Kräutern



Zutaten für 1 Person:
1/4 Bund Kerbel, 2 Stängel Dill, 1/4 Bund Estragon
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
1 EL Zitronensaft
2 EL süßer Senf
Pfeffer, Salz

Zubereitung:
Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Buttermilch mit Kräutern, Zitronensaft und Senf im Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Glas: 112 kcal/474 kJ, E 9 g, F 2 g, KH 13 g.

Buttermilch-Drink mit Holunder



Zutaten für 1 Person:
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
3 EL Holunderblütensirup
1 EL Limettensaft
3 EL Holunderbeersaft

Zubereitung:
Buttermilch mit Holunderblütensirup und Limettensaft vermischen. Den Holunderbeersaft in ein Glas geben und mit dem Buttermilch-Mix auffüllen.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten
Pro Glas: 197 kcal/830 kJ, E 8 g, F 2 g, KH 36 g.



Buttermilch-Drink Gartenkresse-Orange



Zutaten für 1 Person:
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
2 EL abgeschnittene Gartenkresse-Köpfchen
1 Messerspitze abgeriebene Schale einer Bio-Orange
etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und den Drink nach Wunsch mit etwas Kresse und abgeriebener Orangenschale dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Pro Glas: 78 kcal/326 kJ; E 7 g; F 1,3 g; KH 8,5 g.

Buttermilch-Drink Tomate-Chili



Zutaten für 1 Person:
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
4 EL passierte Tomaten
1 kleine Messerspitze sehr fein gehackte rote Chili
etwas Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und den Drink sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Pro Glas: 89 kcal/375 kJ; E 7,7 g; F 1,3 g; KH 10 g.

Buttermilch-Drink Sanddorn-Limette



Zutaten für 1 Person:
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
2 EL Vollfruchtsaft Sanddorn mit Honig (Reformhaus)
1 Messerspitze abgeriebene Schale einer Bio-Limette

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren und den Drink sofort servieren.

Tipp:

Nach Wunsch den Drink mit getrockneten Soft-Cranberries auf einem Holzspieß dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Pro Glas (ohne Cranberries): 123 kcal/515 kJ; E 7,2 g; F 2,1 g; KH 17,8 g.



Buttermilch-Drink Zimt



Zutaten für 1 Person:
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
½ Teelöffel Zimtpulver

Zubereitung:

Den Zimt in die Buttermilch einrühren und mit 1 – 2 Zimtstangen servieren.

Tipp:

Nach Wunsch mit ein paar Tropfen Ahornsirup abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Pro Glas: 76,5 kcal/318 kJ; E 6,8 g; F 1,2 g; KH 8,4 g.