

Buttermilch-Smoothie mit Chia und Verpoorten

Zutaten

für 2 Gläser:

8 cl VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör

250 g Erdbeeren

1 Kiwi

1 Banane

1 El Chia Samen

150 ml Buttermilch

1/2 TI Vanille Pulver



Glasform: Designer-Kaffeegläser von Verpoorten "Kaffee-Latte-Glas"

Zubereitung

Chia Samen in Buttermilch einweichen und einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Gelgentlich umrühren. Kiwi und Banane schälen, klein schneiden. Erdbeeren waschen und klein schneiden. Je 4 cl VERPOORTEN ORIGINAL Eierlikör in ein VERPOORTEN-Glas geben. Restlichen Zutaten gut pürieren und vorsichtig über einen Löffel in das Glas einfließen lassen.

Leser-Tipp

Chia ist super Gesund, der Drink ist nicht nur erfrischend sondern auch sättigend. Perfekt als Nachmittagsnack draußen beim Sonne auftanken und genießen.

[Link zum Rezept: Buttermilch-Smoothie mit Chia und Verpoorten](#)

Copyright © VERPOORTEN 2018 (10/2018)
VERPOORTEN GmbH & co. KG - Potsdamer Platz 1- 53119 Bonn
+49 228 9655-155 - info@verpoorten.de - eieiei.verpoorten.de