



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 250 g Erdbeeren
- 500 ml Buttermilch
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Zitronensaft
- Honig

**Mein persönlicher Tipp**

Nützen Sie die Saison und verwenden Sie vollreife heimische Früchte - am besten pur. Sie enthalten mehr Vitamine als Zitrusfrüchte und sind durch den hohen Wassergehalt kalorienarm. Dieses Blitzrezept eignet sich besonders für heiße Sommertage, sei es als leichte Mahlzeit oder Partyhit und lässt sich mit frischen Früchten der Saison beliebig abwandeln.:

**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

**Quellen:**

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

## Erdbeermix

**Zubereitung**

... für ca. 1,5 Liter:

- Erdbeeren im Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen und die grünen Teile entfernen.
- Alle Zutaten im Mixer pürieren und sofort servieren.