



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Buttermilch
- 500 ml Apfel-Karotte-Rote Rübe Direktsaft
- 1 l Mineralwasser, prickelnd
Kräutersirup zum Süßen

Mein persönlicher Tipp

Der Wasseranteil kann je nach Geschmack reduziert bzw. erhöht werden.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich/Romana Schneider:
Kursunterlage Eine runde Sache

Spritzige Buttermilch

Zubereitung

- Buttermilch und Saft mit einem Schneebesen gut verrühren. Besonders schaumig wird's mit dem Mixbecher bzw. -stab.
- Gesüßt wird nach Geschmack (z.B. Holunderblütensirup).
- Den Buttermilchdrink in Gläser füllen und vor dem Servieren mit kaltem Mineralwasser aufgießen.
- Mit Minze oder Melisse nett dekorieren -evt. mit Eiswürfel servieren.

Getränkevariationen

- Schmeckt auch toll mit Apfel- oder Birnensaft oder bäuerlichen Saftspezialitäten wie Apfel-Holler, Birne-Ribisel, Apfel-Himbeere usw.
- Wer möchte, kann auch Kräuter wie Melisse oder Minze mit mixen.

