Spritzige Buttermilch

Foto: LK OOE - Nicht zur freien Verwendung

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
Ernährungswissenschafterin aus Linz

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.

Quellen:

Landwirtschaftskammer Oberösterreich/Romana Schneider:
Kursunterlage Eine runde Sache

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.