

# Buttermilch-Heidelbeer-Shake

## Zutaten (für 4 Personen):

- 750 ml Buttermilch
- 100 g Heidelbeeren
- 4 EL Zitronen-Eis
- 3 EL fruchtiges Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Chiliflocken

Buttermilch mit Zitronen-Eis, Heidelbeeren, Olivenöl und Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einem Shake verarbeiten. Den fruchtigen Drink in Gläser füllen und mit einer Messerspitze Chiliflocken bestreuen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 04.10.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)