

Tomaten-Buttermilch-Shake

Zutaten (für 1 Glas):

- 250 ml Buttermilch
- 1 große Tomate
- 1 Handvoll frische Blätter Basilikum
- alternativ: 1 EL tiefgekühltes Basilikum
- 1 EL Walnussöl
- 1 Prise Koriander
- nach Geschmack: Salz und Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen