

# Heidelbeer-Buttermilch-Mix

## Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g Heidelbeeren
- 250 ml Buttermilch
- 2 EL Zitronensaft
- etwas gemahlene Muskatnuss
- nach Bedarf: Eiswürfel

Heidelbeeren, Buttermilch, Zitronensaft, Muskatnuss und - nach Belieben - Eiswürfel in einen Mixer geben und pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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