



## Erdbeer-Thymian-Buttermilch

***So leicht, so frisch, so sommerlich!***

An warmen Juli-Tagen sehnen wir uns insbesondere tagsüber nach erfrischendem und leichtem Genuss.

Buttermilch eignet sich perfekt bei einem leichten Hungergefühl und ist zudem sehr gesund und fettarm. Sie ist reich an Eiweiß, was eine gute Sättigung hervorruft und versorgt den Körper mit wertvollen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink.

Im Mix mit Früchten und Kräutern ist sie nicht nur gesund, sondern vor allem ein wunderbar sommerlicher Genuss.

### **Zutaten**

1 Becher Buttermilch (kühlschrank-kalt)  
¼ Bund Zitronenthymian  
½ Schale Erdbeeren (ca. 250 g)  
½ reife Mango  
Saft von einer frisch gepressten Orange

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren und genießen!

***Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Sommer!***



SCHÜLE'S

GESUNDHEITSRESORT & SPA  
★★★★★