



Zitrus-Walnuss-Mix



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 202 kcal / 847,3 kJ
Eiweiß: 6,7 g Fett: 30,4 g
Kohlenhydrate: 35,64 g

Zubereitung:

1. Die Walnuskerne fein mahlen und mit dem Honig mischen.
2. Orangen und Grapefruits auspressen und mit der Honig-Walnusmasse mixen. Buttermilch dazu geben, die Eiswürfel in vier Gläser verteilen und den Drink darübergießen. Mit Orangenscheiben und Walnusskernen dekorieren.

Zutaten für 4 Portionen :

50 g kalifornische Walnuskerne
6 EL Honig
2 Orangen
2 Grapefruits
500 g Buttermilch
8 Eiswürfel