

# Orange-But

Vorbereitung: 7 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 18 g



## Du benötigst:

- ✓ 500 ml Buttermilch (fettarm)
- ✓ 3 Orangen
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 2 EL Sukrin

- ✓ 1 TL Zimtgewürz
- ✓ Orangenpresse
- ✓ Standmixer oder Shaker
- ✓ Cocktail-Dekor

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Orangen und Zitrone mit einer Orangenpresse auspressen
2. Den Orangen- / Zitronensaft in einen Standmixer oder in einen Shaker geben
3. Buttermilch ebenso in den Standmixer / Shaker geben
4. 2 EL Sukrin und 1 TL Zimtgewürz dazugeben
5. Alles gut mit dem Mixer durchmischen / in einem Shaker shaken
6. In ein hohes Cocktailglas umgießen
7. Mit Orangenscheibe, Cocktail-Dekor servieren und frisch genießen

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch die Orangen und das Zimtgewürz weglassen
- Wenn du mehr Protein möchtest, gib einen EL Proteinpulver (neutral) hinzu
- Falls etwas übrig bleibt, dann stelle den Shaker in den Kühlschrank

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

