

KUH'LE MILCHBAR – REZEPTE MILCHSHAKES

Dattel-Milch

400 ml	Milch
60 g	getrocknete Datteln (ca. 10 entkernte Datteln)
5 EL	Orangensaft
2 TL	abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
evtl. 1 TL	Honig

Milch in einem Topf mit klein geschnittenen Datteln, Orangensaft und –schale erhitzen. Wenn die Milch heiß ist, mit dem Schneidstab fein pürieren und nach Geschmack mit Honig süßen. Heiße Dattelmilch in zwei vorgewärmte Tassen gießen.

Big Apple

300 ml	Milch
200 g	Apfelmus
	Zimt nach Geschmack

Alle Zutaten gut mischen und in zwei Gläser verteilen.

Scharfe Bananen-Buttermilch

2	reife Bananen
1	getrocknete rote Chillischote
2 TL	Sanddornsirup
500 ml	Buttermilch
6	Eiswürfeln und
2 Prisen	gemahlener Kardamom

Bananen schälen, klein schneiden und in den Mixer geben. Chillischote im Mörser zerstoßen und zur Banane geben. Zusammen mit Sanddornsirup, Buttermilch, Eiswürfeln und Kardamom pürieren. Den Shake auf drei bis vier Gläser verteilen.

Erdbeer-Ohh

160 g	Erdbeeren (evtl. tiefgekühlt)
80 ml	Orangensaft
400 ml	Milch
2-4 TL	Puderzucker

Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Alle Zutaten im Mixer gut durchmischen und in zwei Gläser füllen.



KUH'LE MILCHBAR – REZEPTE MILCHSHAKES

Shake-Him

200 g	Himbeeren (evtl. tiefgekühlt)
2 EL	Puderzucker
2-4 TL	Zitronensaft
500 ml	Milch

Himbeeren verlesen und mit Puderzucker, Zitronensaft und Milch schaumig mixen. Die Milch in zwei bis drei Gläser füllen und servieren.

Cherry-Jogger

3-4	Schattenmorellen
150 ml	Vollmilch
75 g	Joghurt

Kirschen im Mixer pürieren, mit Milch und Joghurt schaumig schlagen.

Body & Soul

125 ml	Buttermilch
125 ml	Pfirsichnektar
2 cl	Grenadinesirup

Glas schräg halten und drehen, dabei den Grenadinesirup am Innenrand entlang laufen lassen. Zuerst Buttermilch eingießen, dann mit Pfirsichnektar auffüllen. Nicht verrühren!

Prima Donna

125 ml	Bananensaft
1 EL	Schokosirup
125 ml	Milch
1 Kugel	Vanilleeis
1 Msp.	Muskatnuss

Bananensaft zusammen mit dem Schokosirup, der Milch und dem Vanilleeis im Mixer schaumig schlagen. Mit etwas Muskatnuss abschmecken.

Sweet Lemon

100 ml	Milch
Saft von 1 Zitrone	
2 TL	Puderzucker
4 Kugeln	Zitroneneis

Alle Zutaten im Mixer schaumig schlagen und in ein Glas füllen.

