

## Blaubeer-Smoothie

- 100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 100 ml Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig

Heidelbeeren mit Joghurt, Milch, Zitronensaft und Honig fein pürieren und in ein Glas füllen. Sofort servieren.

## Blutorangen-Kefir

- 400 ml Blutorangensaft (ca. 6 Blutorangen)
- 250 ml Kefir
- 2 TL Grenadine
- 3 EL Hagebuttenpüree oder -konfitüre

Blutorangen auspressen. Saft mit Kefir, Grenadine und Hagebuttenpüree aufmixen und in drei Gläser gießen.

## Warme Dattel-Milch

- 400 ml Milch
- 10 entkernte Datteln (ca. 60 g)
- 5 EL Orangensaft
- 2 TL abgeriebene Orangenschale
- 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.

## Das sind wir

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein nach dem Milch- und Fettgesetz (MFG) anerkannter, eingetragener Verein, der sich mit dem Thema Milch von der Erzeugung bis zum Verzehr befasst. Die Landesvereinigung bündelt die Interessen von Verbänden und Organisationen, die an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind. Sie koordiniert milchwirtschaftliche Belange, fördert die Qualität und Leistung der hessischen Milchwirtschaft und informiert rund um das Thema Milch.

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Warenkunde über Milch und Milchprodukte und die Vermittlung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt der Arbeit. Zu unseren Aufgaben gehören die Hessische Milch- & Käsestraße, die Hessische Milchkönigin sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Das Innovationsteam der Landesvereinigung fördert und unterstützt die aktiven Milcherzeuger und damit die gesamte Milchviehhaltung in Hessen.

### Weitere Informationen erhalten Sie bei der

#### Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291  
E-Mail: [info@milchhessen.de](mailto:info@milchhessen.de)  
[www.milchhessen.de](http://www.milchhessen.de)

# Milchshake Rezepte

für kuh-le Milchtage



Landesvereinigung für Milch und  
Milcherzeugnisse Hessen e.V.  
Lochmühlenweg 3  
61381 Friedrichsdorf  
Tel.: 06172/7106-291  
Fax: 06172/7106-296  
[info@milchhessen.de](mailto:info@milchhessen.de)  
[www.milchhessen.de](http://www.milchhessen.de)

Getränke mit Milch, Joghurt oder Buttermilch sind schnell gemixt und lassen sich vielfältig zubereiten: süß oder pikant, kalt oder warm. Für Geschmack sorgen Obst und Gewürze. Auch Gemüse, Kräuter, Kakao oder Kaffee können zum Einsatz kommen, so dass beim Probieren garantiert keine Langeweile aufkommt.

## Shake-Him

200 g Himbeeren (frisch oder 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.

## 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!

## Cherry-Jogger

3-4 Schattenmorellen  
150 ml Vollmilch  
75 g Joghurt

Kirschen im Mixer pürieren, mit Milch und Joghurt schaumig schlagen und in ein Glas füllen.

## Big Apple

300 ml Milch  
200 g Apfelmus  
Zimt nach Geschmack

Alle Zutaten gut mischen und in zwei Gläser verteilen.

## Erdbeer-Ohh

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

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



## 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.

## 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 und in ein Glas füllen.

## Scharfe Bananen-Buttermilch

2 reife Bananen  
1 getrocknete rote Chillischote  
2 TL Sanddornsirup  
500 ml Buttermilch  
6 Eiswürfel  
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.