



Benötigte Zutaten

Erdbeer-Shake

350 ml	Premium Alpenmilch
2 EL	Vanillezucker
2 EL	Premium Naturjogurt
150 g	Erdbeeren
Prise	Zimt (optional)

Ananas-Shake

3 cl	Zitronensaft
4 Kugeln	Erdbeereis
1 Dose	Ananas (klein)
500 ml	Premium Alpenmilch
1 TL	Honig

Apfel-Shake

1/2	Apfel
200 ml	Premium Buttermilch
1 TL	Zimt (gemahlen)
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Zucker

Milch-Shakes für gute Sommerlaune

Anleitung

Erdbeer-Shake

1. Erdbeeren waschen, Stiele und Blätter abschneiden, dann die Erdbeeren putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Erdbeeren gemeinsam mit der Milch, dem Naturjogurt und dem Zucker nach Belieben in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis ein sämiger Drink entsteht.
3. Wer möchte, kann auch eine Prise Zimt hinzufügen.

Ananas-Shake

4. Den Inhalt der Ananasdose (inklusive Saft) in den Mixer leeren und fein pürieren.
5. Anschließend Milch, Honig und den Zitronensaft dazugeben und noch mal gut durchmischen.
6. Hohe Gläser mit je einer Kugel Erdbeereis bestücken und mit dem Ananas-Milch-Mix auffüllen.

Apfel-Shake

7. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und grob zerkleinern.
8. Die Apfelstücke pürieren und die Buttermilch, Zucker und den Zitronensaft mixen und in hohe Gläser füllen.
9. Eiskalt servieren.



Ein Rezept vom
ORF Fernsegarten

SalzburgMilch

