



## Benötigte Zutaten

### Erdbeer-Shake

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

### Ananas-Shake

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

### Apfel-Shake

1/2	Apfel
200 ml	<b>Premium Buttermilch</b>
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 Naturjoghurt 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*

