

Milchmix- getränke

FALKEN



Erfrischend-buntes Mixvergnügen

Phantasievolle Kreationen mit Milch stehen in den Hitlisten der Mixgetränke ganz oben und sind bei groß und klein gleichermaßen beliebt. Ob eisgekühlt oder dampfend-heiß – die Milch und ihre Verwandten, wie Kefir, Joghurt, Dickmilch und Sahne, zeigen in diesem Buch, was in ihnen steckt. So gibt es Kreationen mit Obst und knackigem Gemüse, aber auch Drinks mit einem kleinen Schuß Alkohol. Für jeden Geschmack und für jeden Anlaß ist etwas dabei: für die Sommerparty, das Kinderfest, das Frühstück oder für die kleine Mahlzeit zwischendurch. Lassen Sie sich überraschen, und erleben Sie, wie ein Naturprodukt im Glas Karriere macht.

Sonja Carlsson ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie war viele Jahre in einem großen Molkereikonzern tätig und arbeitet heute als Fachjournalistin.

FALKEN

EINFACH GUT

Sonja Carlsson

Milchmix- getränke



FALKEN

Rezeptverzeichnis

Ananasdrink	Café Oriental	46	Joggerdrink	33	Orangenshake
Tropicana 10	Caribbean Wonder	51	Joghurtdrink	9	Sunshine 18
Ananas-Erdbeer-	Coco Banana	15	Johannisbeermix	9	Orientexpress 49
Kefir 27	Cocody	27	Karo-As	36	Paprika-Joghurt-
Apricosy 22	Cognac au lait	49	Katerkiller	41	Drink 35
Aprikosen-Kefir-	Eisdrink Waldemar	12	Kefirdrink Johanna	58	Peppermint Twist 56
Drink 11	Erdbeerdrink		Kisses for you	62	Pineapple Cup 7
Babydoll 18	Baronesse	54	Kräutergarten	39	Polarorange 25
Bananenmilch	Exotix	18	Kresseshake	39	Radimix 34
Marlene 58	Feurio	35	Kressie	41	Rainin' again 46
Bananen-Nuß-Mix	Frühjahrsgruß	39	Mandarinenshake	11	Rote Berta 43
26	Gemüsecocktail	43	Mandolino	28	Schlummertrunk 46
Bayernhimmel 59	Gemüsedrink		Manolito	31	Schokomilch
Beauty-Mix 40	Provençal	36	Melonen-Kefir-		Big Ben 61
Big Banana 17	Gletscherorange	6	Drink 33		Schokomilch mit
Bijou Bleu 56	Grüne Hexe	55	Melon Milky	58	Schuß 46
Birnen-Zimt-Milch	Gurkencocktail	34	Menthe-Eiscreme-		Schokomilchshake 25
17	Gurkendrink,		Soda 25		Sonnyboy 10
Black & White 48	würziger	33	Miami Beach	45	Strawberry Shake 51
Blondine 12	Hagebuttenmix		Milchdrink		Sweet Mango 22
Blueberrymilk 6	Wilde Rose	23	Pfirsich Melba	4	Swingtime 53
Blue Ice 25	Hagebutten-Orangen-		Miss Marple	17	Tigerlilly 44
Blutorangencup	Drink 14		Mister Trimm	41	Tomato 30
62	Happy Jogger	41	Mokkadrink		Tropensonne 20
Bosom Caresser 7	Hawaii Five	52	mit Eiscreme	61	Vanilleshake
Brommilchen 56	Heidelbeer-Kefir-		Mokkamilch		mit Eiscreme 53
Brown Girl	Drink 5		spezial 48		Vanilleshake
in the Rain 25	Herzdame	43	Moulin Rouge	31	mit Erdbeereis 12
Buena Carmencita	Himbeerbuttermilch	5	Nachbars Kirschen	45	Waldfee 14
51	Himbeertraum	52	Nastrowje	55	Wellness-Shake 40
Buttermilchdrink	Holiday	40	One Ireland	59	Wolkenreise 20
Kiba 18	Irish Cow	51	Orangenmix	9	Wurzelzwerg 36
Buttermilchflip	Jet Set	54	Orangenshake	25	Zitrus-Honig-Flip 28
Sandy-Moro 23					
Buttermilchmix 15					
Buttermilchmix					
Heidi 26					

Dieses Buch gehört zu einer Kochbuchreihe, die die beliebtesten Themen aus dem Bereich Essen und Trinken aufgreift. Fragen Sie Ihren Buchhändler.

ISBN 3 8068 1450 3

© 1994/1995 by Falken-Verlag GmbH,
65527 Niedernhausen/Ts.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Peter Udo Pinzer

Gestaltungskonzeption: Christa-Johanna Gramm

Nachauflagenredaktion: Birgit Wenderoth

Titelbild: TLC-Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf
(Rezepte „Joghurtdrink“, „Johannisbeermix“ und „Orangenmix“, S. 9)

Fotos: S. 22, 23, 27 r., 29, 40, 41, 52, 53, 60 und 62: Molkerei Alois Müller GmbH & Co., Aretsfried (Kurt Sattelberger, Füssen); alle anderen Fotos: FALKEN Archiv

Produktion: Dr. Reitter & Partner GmbH, Vaterstetten

Satz: Dr. Reitter & Partner GmbH, Vaterstetten

Druck: Interdruck GmbH, Leipzig

817 2635 4453 62



Inhalt

Zu diesem Buch	3
Erfrischend-kühl und fruchtig-süß	4
Herzhaft-pikant und appetitanregend	30
Drinks mit Schuß	44
Rezeptverzeichnis	64

Zu diesem Buch

Ob fruchtig-süß oder herzhaft-pikant, ob erfrischend kühl oder wohltuend heiß, ob mit oder ohne Alkohol – Mixgetränke mit Milch, Buttermilch, Kefir und Joghurt sind bei groß und klein beliebt. Dieses Buch bietet Milch-Shakes mit Früchten, Beeren, Fruchtsäften und Sirups, energiegeladene Milchdrinks mit Gemüse, Kräutern und feinen Gewürzen sowie Drinks mit dem gewissen Pfiff – mit einem Schuß Alkohol. Lassen Sie sich überraschen, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mixen mit Milch ist kinderleicht. Alles was man dazu braucht, gehört zur Grundausstattung jeder Küche: Zwei hohe Rührgefäße – am besten aus Edelstahl – zum Mixen der Zutaten, ein Pürierstab, ein Haarsieb sowie ein Schneebesen oder ein Handrührgerät reichen schon aus, um an die Milchbar einzuladen. Wer allerdings einen Elektromixer besitzt, tut sich etwas leichter, die festen Zutaten zu pürieren und mit den flüssigen gründlich zu verquirlen. Dies ist für die gleichmäßige Konsistenz der Drinks ganz wichtig, vor allem wenn sie mit Trinkhalmen serviert werden. Bei manchen Rezepten kann die Verwendung eines Shakers angebracht sein, beispielsweise wenn Flüssigkeiten mit Eiswürfeln geschüttelt und dann in Gläser geseiht werden.

Ein Wort zum richtigen Outfit der Drinks: Schöne Gläser und kleine Dekorationen machen viel her. Denken Sie daran aber nicht nur, wenn Sie Gäste haben, auch die Familie freut sich über solche Kleinigkeiten, die stets ein Ausdruck von liebevoller Zubereitung sind. Lassen Sie sich von unseren Vorschlägen zu neuen Ideen anregen!

Ein Tip zu guter Letzt: Frische Ananas, Papayas, Feigen, Mangos und Kiwis eignen sich nicht zum Mixen mit Milch und Milchprodukten. Sie enthalten im frischen Zustand ein Enzym, welches das Milcheiweiß spaltet. Dadurch schmeckt das Getränk bitter. Kommen diese Früchte aus der Dose, so ist das Enzym durch die Erhitzung zerstört. Es findet keine Eiweißspaltung statt.

Abkürzungen:

EL	= Eßlöffel (gestrichen)
TL	= Teelöffel (gestrichen)
ml	= Milliliter
cl	= Zentiliter
l	= Liter
g	= Gramm
Msp.	= Messerspitze
kcal	= Kilokalorien
ca.	= circa

Alle Rezepte sind für **2** Drinks berechnet.

Die Anordnung der Drinks auf dem Foto entspricht der Reihenfolge der Rezepte auf der jeweiligen Seite.

ERFRISCHEND- KÜHL UND FRUCHTIG- SÜSS

Ob Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir oder Joghurt, die weißen Fitmacher sind – mit süßen Früchten, Säften, Sirups oder Eis gemixt – immer erfrischend und bekömmlich. In diesem Kapitel ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Milchdrink Pfirsich Melba

50 g frische Himbeeren, 2 TL Zucker
1 geschälter großer Pfirsich, 2 EL Sahne
2 Kugeln Vanilleeis
200 ml sehr kalte Vollmilch

1. Zwei schöne Himbeeren für die Garnierung beiseite legen. Die restlichen Beeren zerdrücken, mit der Hälfte des Zuckers verrühren und in zwei hohe Gläser geben. Den Pfirsich in Stücke schneiden und diese zusammen mit der Sahne und dem restlichen Zucker in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis das Fruchtfleisch püriert ist.

2. Das Pfirsichmus in eine Rührschüssel geben, das Vanilleeis hinzufügen und das Ganze cremig rühren. Die Milch darunterrühren. Den Drink auf das Himbeerpüree gießen und jeweils mit 1 Himbeere garnieren.



MIT VANILLEEIS

Heidelbeer-Kefir-Drink

125 g Heidelbeeren
1 TL Vanillezucker
2 TL Zucker
abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Zitrone
250 g gekühlter Kefir 1.5% Fett
2 EL geschlagene Sahne

1. Die Heidelbeeren waschen und verlesen. Die Beeren mit Vanillezucker, Zucker und Zitronenschale in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis die Beeren püriert sind.

2. Den Kefir dazugießen und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Einige Eiswürfel in zwei hohe Gläser geben und den Drink darübergießen. Die Drinks mit Sahnehäubchen garnieren und zusammen mit dicken Strohhalmen servieren.



MIT SAHNEHÄUBCHEN

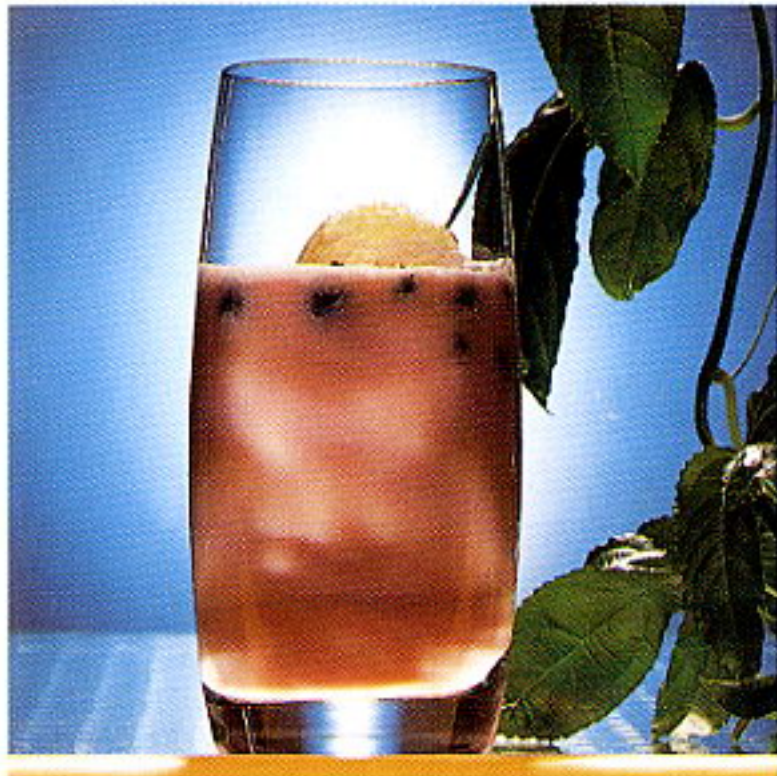
Himbeerbuttermilch

150 g Himbeeren
1 EL Himbeersirup
250 g kalte Buttermilch
2 EL geschlagene Sahne

1. Die Himbeeren waschen und verlesen. Zwei schöne Beeren für die Garnierung beiseite legen, die anderen zusammen mit dem Sirup und etwa der Hälfte der Buttermilch in den Mixer geben und alles gut durchmischen.

2. Die restliche Buttermilch dazugießen und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und jeden mit einem Sahnehäubchen sowie einer Himbeere garnieren. Die Drinks mit dicken Strohhalmen servieren.





Blueberrymilk

- 2 EL Heidelbeeren
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 4 EL Heidelbeersirup
- 300 ml kalte Vollmilch
- 2 Zweige Zitronenmelisse

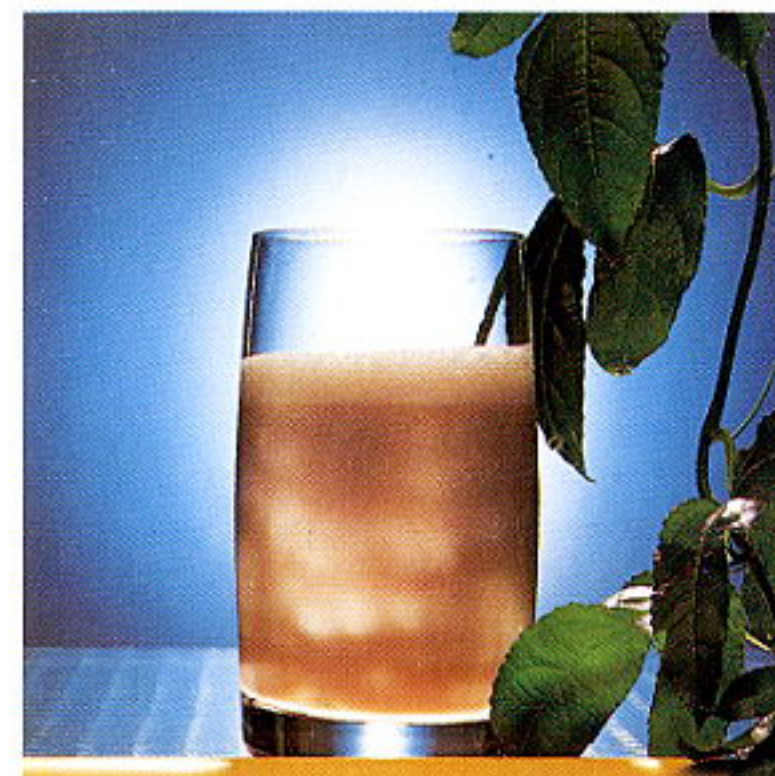
1. Die Heidelbeeren waschen, verlesen und trockentupfen. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Eßlöffel Beeren und je 1 Kugel Eis in ein Glas geben.
2. Den Heidelbeersirup und die Milch verquirlen und die beiden Gläser damit auffüllen.
3. Die Drinks mit je 1 Zweig Zitronenmelisse garnieren und mit farblich passenden Knickstrohhalm servieren.



Gletscherorange

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 100 g kalte Buttermilch
- 4 EL Orangensirup
- Mineralwasser zum Auffüllen
- 1 Orangenscheibe oder abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange zum Garnieren

1. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 2 Eiskugeln in ein Glas geben. Die Buttermilch mit dem Sirup verquirlen und über das Eis gießen.
2. Die Gläser mit Mineralwasser auffüllen. Zum Garnieren jeweils 1/2 Orangenscheibe an den Glasrand stecken oder die Drinks mit der Orangenschale bestreuen.



Bosom Caresser

- 100 ml gezuckerter Himbeersaft oder Himbeernektar
- 2 frische Eier
- 200 ml sehr kalte Milch
- 2 reife Himbeeren
- einige Himbeerblättchen

1. Den Himbeersaft oder -nektar in einen Shaker geben. Die Eier aufschlagen und dazugeben. Den Shaker kräftig schütteln.
2. Den Drink in zwei hohe Gläser seihen und jedes Glas mit der Milch auffüllen. Je 1 Himbeere sowie je 1 Himbeerzweig an den Glasrand stecken. Die Drinks mit Strohhalmen servieren.



Pineapple Cup

- 2 Kugeln Ananaseis
- 4 cl Ananassaft oder -nektar
- 3 cl Ananassirup
- 1 TL Zitronensaft
- 250 g kalte Buttermilch
- 2 Ananasscheibenviertel

1. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Eis in ein Glas geben. Den Ananassaft oder -nektar mit Sirup, Zitronensaft und Buttermilch verquirlen.
2. Den Drink in die Gläser gießen. Je ein Ananasscheibenviertel an den Glasrand stecken. Die Drinks mit dicken Strohhalmen servieren.



Joghurtdrink

- 1 Becher Joghurt (150 g)
- 200 ml kalte Vollmilch
- 1 kleines frisches Eigelb
- 1 EL Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 100 g gemischtes Obst (Erdbeeren, Banane, Orange, Kiwischeiben aus der Dose)
- 3 EL geschlagene Sahne
- 1/2 TL Vanillezucker
- 2 Erdbeeren zum Garnieren

1. Joghurt, Milch, Eigelb, Zucker und Zimt verrühren. Die Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Die Zitronenschale abreiben und ebenfalls dazugeben. Alles kurz mixen.
2. Die Früchte zerkleinern und in zwei hohe Gläser füllen. Den Joghurtdrink darübergießen.
3. Die Sahne, mit dem Vanillezucker abschmecken und auf die Drinks geben. Zum Schluß diese mit den Erdbeeren garnieren.

(auf dem Foto: links)

Johannisbeermix

- 1/8 l Johannisbeersaft
- 1 Becher Joghurt (150 g)
- 1 EL kalte Vollmilch
- 1 EL Zucker

1. Den Johannisbeersaft und den Joghurt gut durchmischen.
2. Die Milch und den Zucker dazugeben, alles nochmals gut verrühren und in zwei hohe Gläser füllen.

(auf dem Foto: Mitte)

Orangenmix

- 1 Orange
- 1 Becher Joghurt (150 g)
- 1 frisches Eigelb
- 1 EL Zucker
- 2 Orangenscheiben

1. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Joghurt vermischen.
2. Das Eigelb und den Zucker schaumig schlagen und mit dem Joghurt-Orangen-Saft verquirlen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und jedes Glas mit jeweils 1 Orangenscheibe verzieren.

(auf dem Foto: rechts)



Ananasdrink Tropicana

150 g Ananasscheiben aus der Dose
Saft von $\frac{1}{2}$ Grapefruit
1 TL Kokosraspel
1 TL Zucker
250 g kalte Buttermilch

1. Die Ananasscheiben abtropfen lassen. 1 Scheibe zum Garnieren beiseite legen, die anderen in Stücke schneiden und in den Mixer geben.

2. Grapefruitsaft, Kokosraspel und Zucker dazugeben und alles gut durchmischen. Die Buttermilch dazugießen und alles auf kleinster Stufe nochmals mixen.

3. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 2 Eiskwürfel in ein Glas geben, die Drinks einfüllen und jeweils $\frac{1}{2}$ Ananasscheibe an den Glasrand stecken.

(auf dem Foto: links)

Sonnyboy

1 frisches Eigelb
3 TL Traubenzucker
4 EL Sanddornsaft
Saft von 2 Orangen
200 g kalte Buttermilch

1. Das Eigelb und den Traubenzucker in einem Mixer gut verquirlen.

2. Sanddorn- und Orangensaft dazugeben, alles nochmals durchmischen. Zum Schluß den Drink mit Buttermilch auffüllen.

3. Die Drinks in zwei hohe Gläser füllen und sie mit dicken Strohhalmen servieren.

(auf dem Foto: rechts)



Aprikosen-Kefir-Drink

150 g frische Aprikosen
1 gehäufte EL Zucker
1 TL Vanillezucker
3 EL Orangensaft
250 g kalter Kefir 1,5% Fett
2 Scheiben einer unbehandelten Orange
Zitronenmelisse

1. Die Aprikosen über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entsteinen. Die Früchte im Mixer gut pürieren, dann Zucker, Vanillezucker und Orangensaft darunterühren.

2. Den Kefir dazugießen und alles auf kleinster Stufe nochmals mixen.

3. Den Drink in zwei Gläser füllen und mit den Orangenscheiben und der Melisse dekorieren.

(auf dem Foto: links)

Mandarinenshake

1 Dose Mandarinenfilets (175 g)
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 gehäufte EL Zucker
250 g kalter Kefir 1,5% Fett
2 Scheiben einer unbehandelten Zitrone oder Orange

1. Die Mandarinenfilets abtropfen lassen. 2 Filets beiseite legen. Die restlichen Früchte mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und alles gut durchmischen.

2. Den Kefir dazugießen und alles nochmals auf schwächster Stufe mixen.

3. Den Drink in zwei Longdrinkgläser füllen und an jedes Glas 1 Zitronen- oder Orangenscheibe sowie 1 Mandarinenfilet stecken.

(auf dem Foto: rechts)

Blondine

- 2 vollreife Aprikosen
- 1 vollreifer, großer Pfirsich
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g kalte Buttermilch
- 2 Kugeln Vanilleeis

1. Die Früchte über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, diese zusammen mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in den Mixer geben und alles mixen, bis das Fruchtfleisch püriert ist.

2. Die Buttermilch zum Fruchtmus gießen und alles auf schwächster Stufe nochmals mixen.

3. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Vanilleeis in ein Glas geben und den Drink darübergießen. Die Drinks mit Knickstrohhalm servieren.

(auf dem Foto: links)

Vanilleshake mit Erdbeereis

- 200 g kalte Dickmilch 3,5% Fett
- 5 EL Sahne
- 5 EL Vollmilch
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Kugeln Erdbeereis
- einige Erdbeeren zum Garnieren

1. Die Dickmilch mit Sahne, Milch, ausgekratztem Vanillemark, Zucker und Vanillezucker gut verquirlen.

2. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 2 Kugeln Eis in ein Glas geben, den Vanilleshake darübergießen und zum Schluß jedes Glas mit 1 oder 2 Erdbeeren garnieren.

(auf dem Foto: Mitte)

Eisdrink Waldemar

- 1/2 geschälter säuerlicher Apfel
- Saft von 1/2 Limette
- 2-3 EL Waldmeistersirup
- 1 EL Sahne
- 125 g kalte gerührte Dickmilch 1,5% Fett
- 2 Kugeln Zitroneneis
- Zitronenmelisse, Waldmeisterzweige oder Limettenschalen zum Garnieren

1. Die Apfelhälfte kleinschneiden, entkernen und zusammen mit Limettensaft und Sirup gut durchmixen. Sahne und Dickmilch dazu geben und gründlich daruntermischen.

2. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Zitroneneis in ein Glas geben, das Getränk darübergießen und mit 1 Zweig Zitronenmelisse, mit Waldmeisterzweigen oder mit jeweils 1 Spirale aus Limettenschale dekorieren. Die Drinks mit farblich passenden Knickstrohhalm servieren.

(auf dem Foto: rechts)

Variation:

Statt des Apfels können Sie auch 1/2 Banane, statt Waldmeistersirup Himbeersirup und statt Zitronen- Himbeereis nehmen. Als Garnierung eignen sich für diese Variante am besten Himbeerzweige.





Hagebutten-Orangen-Drink

2 gehäufte EL Hagebuttenmarmelade
1 Blutorange, 1 EL Zucker
250 g kalter Kefir 1,5% Fett

1. Die Hagebuttenmarmelade in ein schmales Rührgefäß geben. Die Blutorange halbieren, 1 dünne Scheibe abschneiden und diese für die Garnierung beiseite legen. Die Fruchthälften auspressen.

2. Die Marmelade und den Blutorangensaft gut verrühren, danach den Zucker darunter-mischen.

3. Das Getränk mit Kefir auffüllen und alles mit dem Schneebesen kräftig verquirlen. Die Drinks in zwei Gläser füllen. Dann jeweils 1/2 Orangenscheibe an den Glasrand stecken.

(auf dem Foto: links)

Waldfee

150 g frische Waldbeeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)
1–2 EL ungezuckerter Holunderbeersaft
1 EL Himbeersirup
150 g kalter Kefir 1,5% Fett
1–2 EL geschlagene Sahne

1. Die Waldbeeren waschen und verlesen. 1 Brombeere und 1 Himbeere für die Garnierung beiseite legen. Die restlichen Beeren und den Holunderbeersaft in den Mixer geben, alles kräftig durchmischen, dann die Masse durch ein feines Sieb in ein hohes Rührgefäß streichen. Himbeersirup und Kefir kräftig darunter-rühren.

2. Den Drink in zwei Gläser füllen und jeweils mit einem dicken Sahnetupfer garnieren. Auf den einen Drink eine Himbeere, auf den anderen eine Brombeere setzen.

(auf dem Foto: rechts)



Coco Banana

1 Kokosnuß, 1 Banane
1 gehäufte EL Zucker
1 TL Vanillezucker, 2 EL Zitronensaft
200 g Magermilchjoghurt

1. Die Kokosnuß mit einem Nagel anstechen, die Milch in ein Glas laufen lassen. Die Kokosnuß in der Mitte rundherum mit einem Hammer abklopfen, bis sie in zwei Hälften zerbricht. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft im Mixer kräftig durchmischen.

2. Etwas Kokosfruchtfleisch raspeln, dieses zusammen mit 2 EL Kokosmilch und dem Joghurt vermischen. Das Getränk in zwei hohe Gläser füllen. Die Schalenhälften in Schälchen setzen, mit gestoßenem Eis füllen und die Gläser hineinstellen.

(auf dem Foto: links)

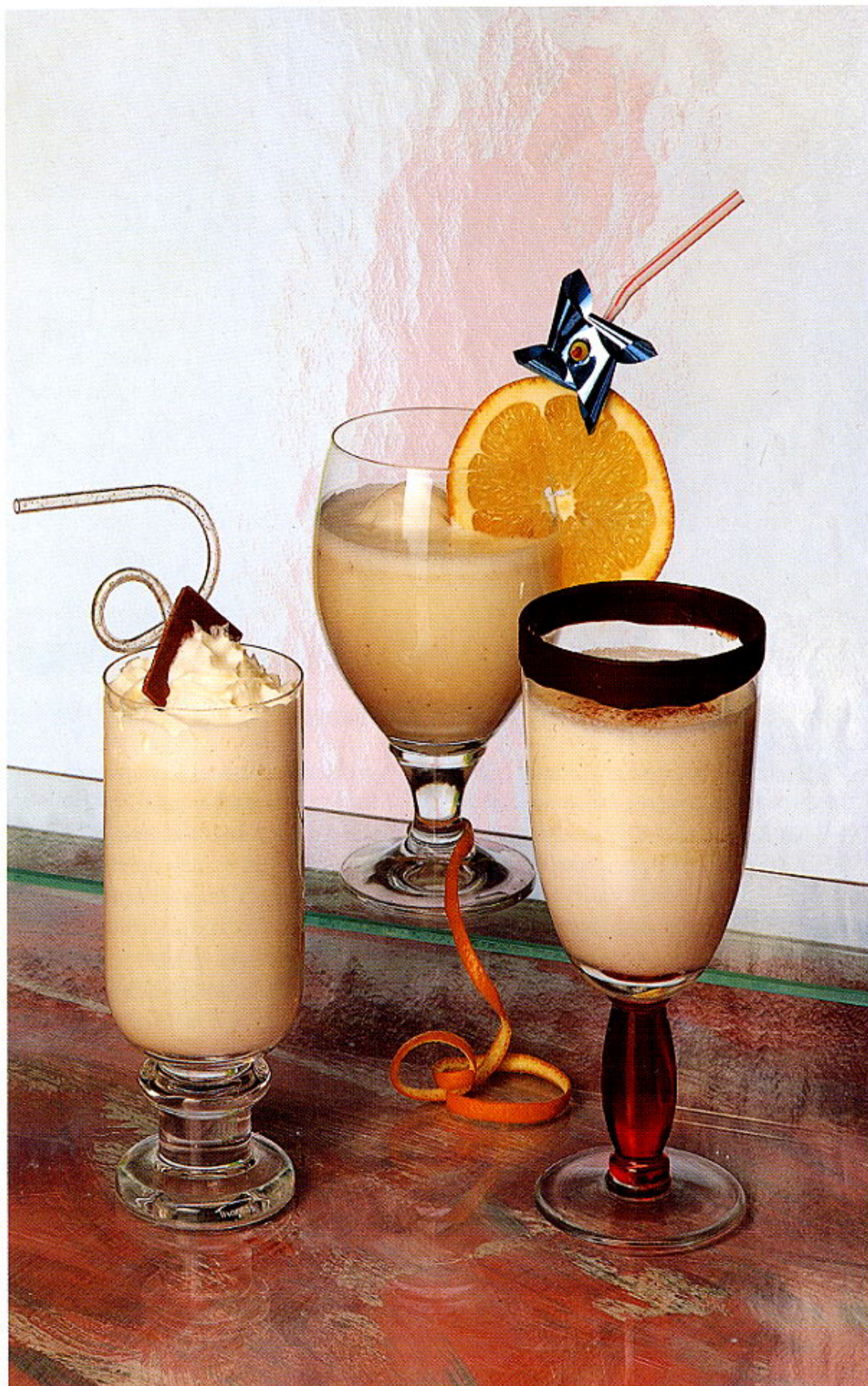
Buttermilchmix

1 vollreife Nektarine, 1 Grapefruit
1 Msp. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 EL Zucker, 250 g kalte Buttermilch
1 frisches Eiweiß, bunter Hagelzucker

1. Die Nektarine gut waschen, entsteinen, kleinschneiden und in den Mixer geben. Die Grapefruit halbieren, auspressen und den Saft zusammen mit der Zitronenschale und dem Zucker ebenfalls in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, die Buttermilch dazugießen und alles verquirlen.

2. Eiweiß und Hagelzucker jeweils in ein Schälchen geben. Zwei Gläser mit dem Glasrand zunächst in das Eiweiß und dann in den Zucker tauchen. Die Garnierung gut antrocknen lassen. Den Drink vorsichtig in die Gläser füllen und mit Strohhalm servieren.

(auf dem Foto: rechts)



Miss Marple

- 2 EL gezuckertes Apfelmus aus dem Glas
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1-2 EL Apfelsaft
- 150 g gerührter Magermilchjoghurt
- 1-2 EL geschlagene Sahne
- 2 Schokoblättchen

1. Das Apfelmus zusammen mit Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt und Apfelsaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen.
2. Den Joghurt kräftig darunterquirlen und den Drink in zwei Gläser füllen.
3. Die Drinks mit jeweils einem Sahnetupfer und einem Schokoblättchen garnieren und mit dicken Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: links)

Big Banana

- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 300 g kalte Buttermilch

1. Die Banane schälen und kleinschneiden. 2 schöne Scheiben aus der Mitte der Orange für die Garnierung ausschneiden. Die beiden Orangenhälften auspressen und den Saft zusammen mit Zucker, Vanillezucker und Bananenstücken in den Mixer geben.
2. Alles gut durchmischen, dann die Buttermilch darunterquirlen. Den Drink in zwei Gläser füllen und mit einer Orangenscheibe garnieren.
(auf dem Foto: Mitte)

Birnen-Zimt-Milch

- 1 vollreife, saftige Birne
- 2 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sahne
- 1 knapper TL Zimtpulver
- 200 ml kalte Vollmilch
- etwas Schokoladenkuvertüre

1. Die Birne schälen, entkernen, kleinschneiden und mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft im Mixer pürieren. Sahne, Zimt und Milch auf schwächster Stufe daruntermixen.
2. Die Kuvertüre erwärmen und in diese zwei Gläser mit dem Glasrand etwa 1/2 Zentimeter tief hineintauchen.
3. Den Schokoladenrand antrocknen lassen, das Getränk vorsichtig in die Gläser füllen. Die Drinks mit Knickstrohhalmen servieren.
(auf dem Foto: rechts)

Variation:

Statt mit Zimt können Sie den Drink auch mit 2 Eßlöffeln feingeriebene Haselnüssen oder mit 1 Teelöffel Haselnußmark zubereiten. Den noch weichen Schokorand tauchen Sie in geriebene oder gehackte Haselnüsse, lassen dann das Ganze gut antrocknen und füllen vorsichtig die Birnen-Nuß-Milch ein.

Orangenshake Sunshine

- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Erdbeersirup
- 1 Msp. abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
- 250 g kalte Buttermilch
- 2 Scheiben einer unbehandelten Orange
- 1 schöne Erdbeere zum Garnieren

1. Orangensaft, Erdbeersirup und Orangenschale in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann die Buttermilch dazugießen und nochmals alles bei kleinster Stufe mixen.

2. Das Getränk in zwei Kelchgläser füllen und jeweils eine Orangenscheibe sowie eine halbe Erdbeere an den Glasrand stecken.

(auf dem Foto oben: links)

Exotix

- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Maracujasirup
- 1 TL Ingwersirup
- 300 g gerührter Magermilchjoghurt
- 2-3 EL geschlagene Sahne
- 2 Papierschirmchen zum Garnieren

1. Orangensaft und Sirups im Mixer gut verrühren. Dann den Joghurt kräftig darunterquirlen.

2. Den Drink in zwei Gläser füllen, jeweils mit einem Sahnetupfer garnieren und in die Sahne je ein Papierschirmchen stecken.

(auf dem Foto unten: links)

Buttermilchdrink Kiba

- 100 ml Kirschnektar
- 100 ml Bananennektar
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 200 g kalte Buttermilch
- 6 Bananenscheibchen

1. Die beiden Nektare und den Zitronensaft in ein Rührgefäß geben und gut verrühren. Dann die Buttermilch dazugießen und alle durchmischen.

2. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und an jedes Glas drei Bananenscheibchen stecken.

(auf dem Foto oben: rechts)

Babydoll

- 100 ml Kirschnektar
- 1 TL Himbeersirup
- 50 ml ungezuckerter Holunderbeersaft
- 2 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 300 g kalter Kefir 1,5% Fett
- 2-3 EL geschlagene Sahne
- 2 frische Kirschen mit Stiel

1. Den Kirschnektar zusammen mit Sirup und Holunderbeersaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann Zucker, Vanillezucker und Kefir darunterquirlen.

2. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und jeweils mit einem Sahnetupfer sowie eine Kirsche garnieren.

(auf dem Foto unten: rechts)



MIT SAHNEHÄUBCHEN



Tropensonne

- 1/2 rosa Grapefruit
- 150 g Mangofruchtfleisch aus der Dose
- 1 TL Zucker
- 250 g eiskalte Buttermilch
- Minzeblättchen oder Zitronenmelisse
- 2 Mangospalten zum Garnieren

1. Die Grapefruihhälfte auspressen und den Saft in den Mixer geben. Das Mangofruchtfleisch kleinschneiden und dieses zusammen mit 1 Eßlöffel Saft aus der Dose und dem Zucker ebenfalls in den Mixer geben. Das Ganze gut durchmixen.

2. Die Buttermilch dazugießen und alles nochmals auf schwächster Stufe mixen. Den Drink in zwei Gläser füllen und mit Minzeblättchen oder Zitronenmelisse garnieren. Zum Schluß jeweils 1 Mangospalte an den Glasrand stecken oder über das Glas legen.

(auf dem Foto: links)

Variation:

Besonders erfrischend ist für diesen Drink die Variante mit Eiscreme: Geben Sie in zwei hohe Gläser je eine Kugel Vanille-, Zitronen- oder Mangoeis und füllen Sie diese mit dem Getränk auf.

Tip:

Mit kleinen Förmchen oder einem sogenannten Garnierrad können Sie sehr hübsche Garnituren (Sterne, Herzen, Blüten etc.) aus dem Mangofruchtfleisch ausstechen, die man an den Glasrand stecken kann. Solche Dekorationen empfehlen sich vor allem dann, wenn Sie zarte Gläser verwenden.

Wolkenreise

- 1/2 kleine Banane
- 1 kleiner Apfel (z.B. Jonathan)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 150 g kalte Dickmilch 1,5% Fett

1. Die Banane schälen und kleinschneiden. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls kleinschneiden. Die Fruchtstücke zusammen mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und alles fein pürieren. Dann die Dickmilch dazugießen und alles nochmals kräftig durchmixen.

2. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Eiswürfel in ein Glas geben, den Drink darübergießen und mit bunten Knickstrohhalmern servieren.

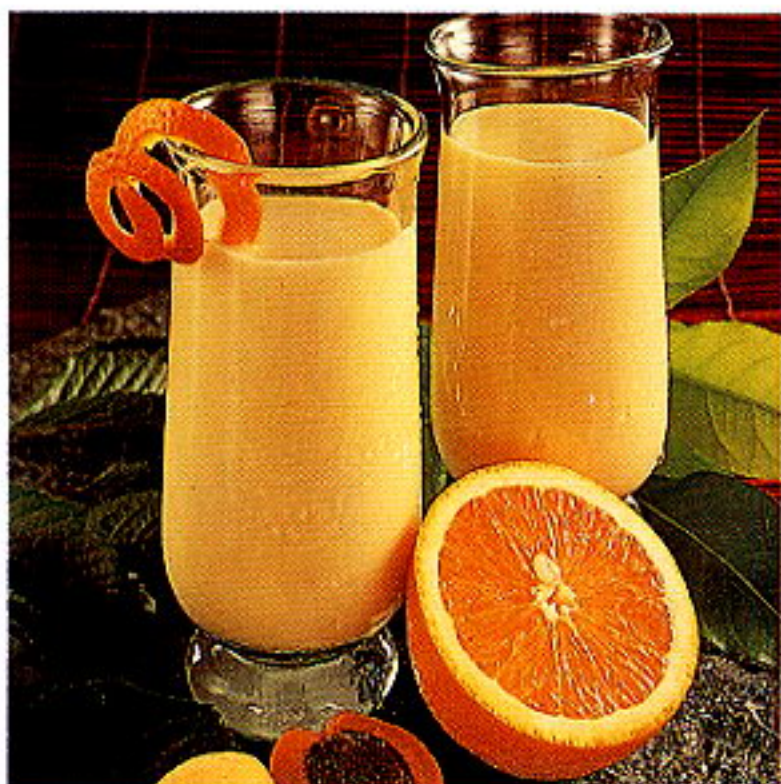
(auf dem Foto: rechts)

Tip:

Besonders schön wirkt die „Wolkenreise“, wenn Sie unter den fertigen Drink, bevor Sie ihn in die Gläser füllen, 3–4 Eßlöffel geschlagene Sahne ziehen.



MIT APRIKOSEN



Apricosy

- 150 g Aprikosen
- 50 ml frisch gepreßten Orangensaft
- 250 g kalter Kefir 1,5% Fett
- 1 TL Vanillezucker
- 1 gehäufte EL Zucker
- 2 Schalenspiralen einer unbehandelten Orange

1. Die Aprikosen über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und zusammen mit Orangensaft in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis das Fruchtfleisch püriert ist.

2. Kefir, Vanillezucker und Zucker dazugeben und nochmals alles auf schwächster Stufe mixen.

3. Den Drink in zwei Gläser füllen. Jeweils eine Spirale der Orangenschale an den Glasrand hängen. Die Drinks mit dicken Trinkhalmen servieren.

Tip:

Als Dekoration können Sie auch dünne Aprikosenspalten an den Glasrand stecken, beispielsweise zwei oder drei nebeneinander.

MIT MANGO



Sweet Mango

- Saft von 1/2 rosa Grapefruit (ca. 25 ml)
- 100 g Mangofruchtfleisch aus der Dose
- 250 g gutgekühlte Buttermilch
- 1 TL Honig
- 1 frisches Eiweiß
- etwas Zucker
- 1 EL Kokosraspel
- einige Blättchen Zitronenmelisse

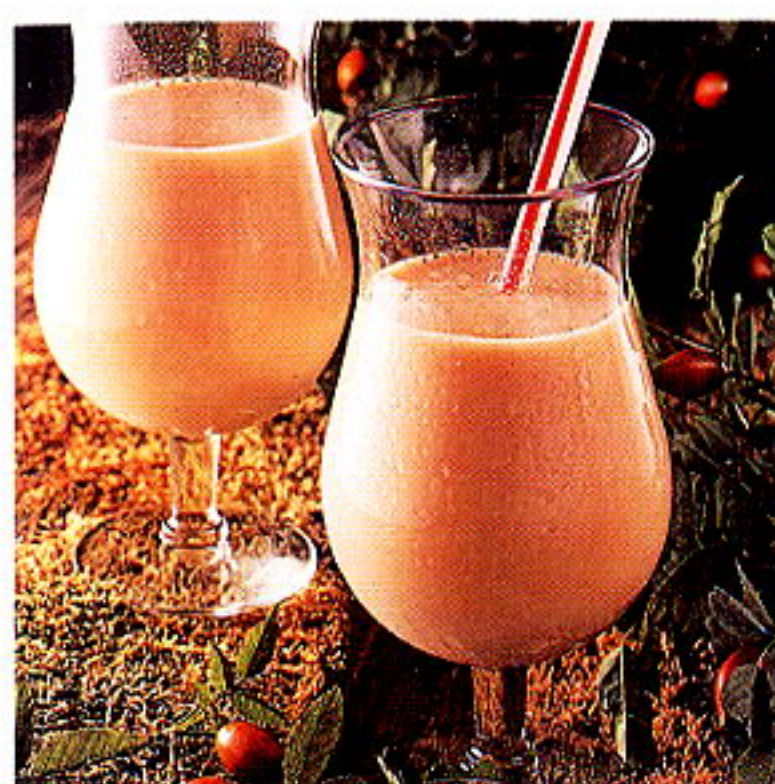
1. Den Grapefruitsaft zusammen mit dem Mangofruchtfleisch im Mixer pürieren. Buttermilch und Honig dazugeben, dann alles kräftig durchmischen. Das Eiweiß in einem Schälchen verrühren. In einem zweiten Schälchen den Zucker mit den Kokosraspeln mischen.

2. Zwei Gläser mit dem Rand zunächst in das Eiweiß, dann in die Zucker-Kokos-Mischung tauchen. Die Ränder gut antrocknen lassen. Zum Schluß das Getränk vorsichtig in die Gläser füllen und die Drinks mit Zitronenmelisse garnieren.

Tip:

Wenn die Früchte sehr aromatisch und süß sind, können Sie auf den Zusatz von Honig verzichten.

MIT HAGEBUTTENMARK



Hagebuttenmix Wilde Rose

- 2 EL Hagebuttenkonfitüre (50 g)
- 100 ml frischgepreßter Blutorangensaft
- 250 g kalter Kefir 1,5% Fett
- 1 EL Zucker

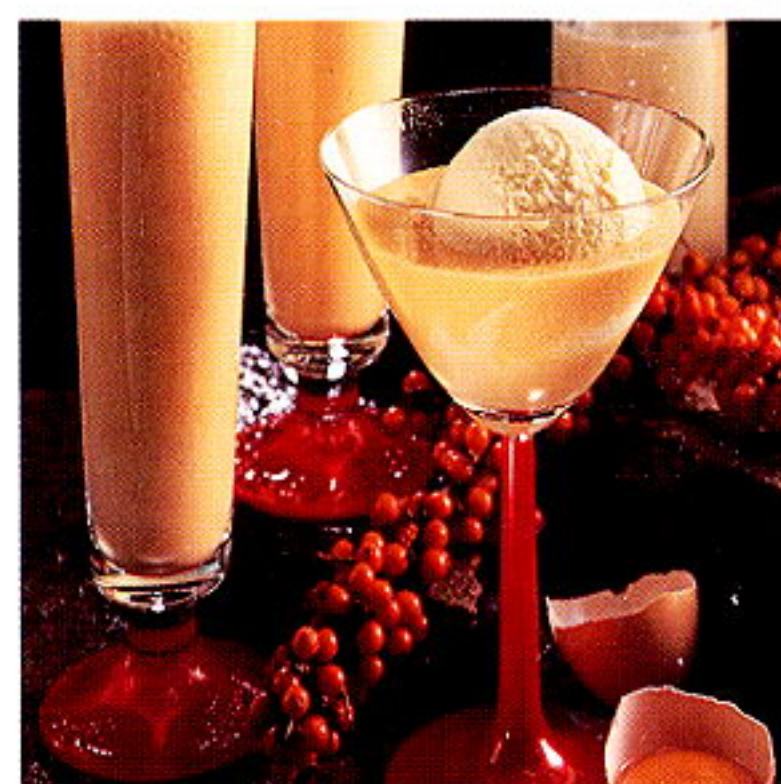
1. Die Hagebuttenkonfitüre zusammen mit dem Blutorangensaft glattrühren und in den Mixer geben. Kefir und Zucker dazugeben und alles durchmischen.

2. Den Drink in zwei schöne Gläser füllen und mit passenden Trinkhalmen servieren.

Tip:

Als originelle Dekoration für den Glasrand eignen sich frische Hagebuttenzweige mit einer kräftig roten Hagebutte und ein paar Blättchen. Auch eine Blutorangenscheibe macht sich am Glasrand sehr gut.

MIT SANDDORNSAFT



Buttermilchflip Sandy-Moro

- 1 frisches Eigelb
- 2 schwach gehäufte EL Traubenzucker
- 50 ml ungezuckerten Sanddornbeerensaft
- Saft von 1 Blutorange (50 ml)
- 250 g kalte Buttermilch
- etwas Zucker zum Nachsüßen

1. Das Eigelb mit dem Traubenzucker cremig rühren. Diese Mischung in den Mixer geben. Sanddornbeerensaft und Blutorangensaft dazugeben und alles gut durchmischen.

2. Die Buttermilch dazugießen und alles auf schwächster Stufe mixen.

3. Den Drink, falls nötig, mit Zucker nachsüßen, nochmals kurz aufschlagen und dann in zwei Gläser füllen. Mit dicken Trinkhalmen servieren.

Variation:

Geben Sie jeweils 1 Kugel Vanille- oder Blutorangeneis in ein Glas, und gießen Sie den Drink darüber.



Brown Girl in the Rain

- 2 Kugeln Vanilleeis
- 150 ml kalter Kaffee
- 2 cl Schokoladensirup
- 200 ml kalte Milch
- Zimt

Das Eis mit Kaffee und Schokoladensirup verquirlen und in zwei Gläser geben. Die Gläser mit Milch auffüllen und die Drinks mit Zimt bestreut servieren.

(auf dem Foto: ganz links)

Menthe-Eiscreme-Soda

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 200 ml kalte Milch
- 4 cl Pfefferminzsirup
- Soda zum Auffüllen

Zwei Longdrinkgläser bereitstellen. Je 2 Eiskugeln in ein Glas geben. Milch und Sirup verquirlen und das Getränk auf die beiden Gläser verteilen. Die Drinks umrühren und mit Soda auffüllen.

(auf dem Foto: 2. von links)

Blue Ice

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 4 cl Curaçao Blue, alkoholfrei
- 200 ml kalte Milch

Einige Eiswürfel in ein Rührglas geben, Vanilleeis, Sirup und Milch dazugeben und alles verrühren. Den Drink in zwei Gläser seihen.

(auf dem Foto: hinten Mitte)

Orangeshake

- 2 Kugeln Vanilleeis
- 200 ml kalte Milch
- 150 ml Orangensaft
- 2 cl Kirschsirup
- 2 EL Schokoladenraspel
- etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

Einige Eiswürfel in einen Shaker geben, Vanilleeis, Milch, Orangensaft und Kirschsirup dazugeben und alles gut durchschütteln. Das Getränk in zwei große Sektschalen seihen. Die Drinks mit Schokoraspeln und Orangenschale bestreut servieren.

(auf dem Foto: vorne Mitte)

Polarorange

- 4 Kugeln Vanilleeis, 80 ml kalte Milch
- 4 cl Orangensirup, Soda zum Auffüllen

Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 2 Kugeln Eis in ein Glas geben. Milch und Sirup verrühren. Das Getränk über das Eis gießen und mit Soda auffüllen.

(auf dem Foto: ganz hinten)

Schokomilchshake

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 100 ml kalte Milch
- 6 cl Schokoladensirup
- geschlagene Sahne, Schokostreusel

Eis, Milch und Sirup in den Shaker geben und alles gut durchschütteln. Den Shake auf zwei Gläser verteilen und mit Sahne und Schokostreuseln garnieren.

(auf dem Foto: vorne rechts)

MIT NÜSSEN



Bananen-Nuß-Mix

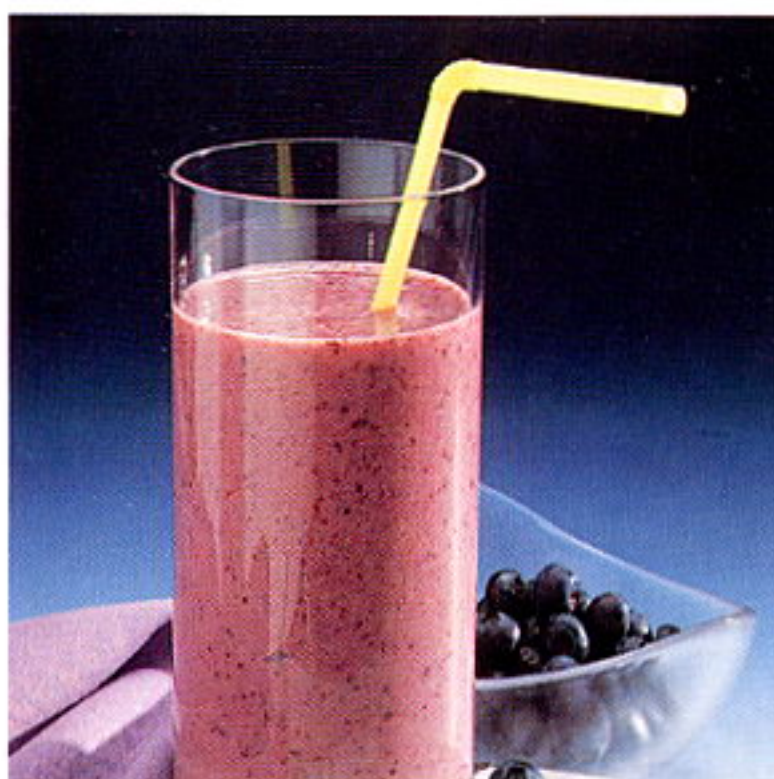
- 1 vollreife Banane
- 2 EL feingeriebene Haselnüsse
- 1 EL Honig
- 300 g kalte Milch
- etwas Zimt

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus, Nüsse und Honig in den Mixer geben und alles gut durchmischen.
2. Die Milch dazugeben und alles auf schwächster Stufe nochmals mixen.
3. Den Drink in zwei Gläser gießen und mit Zimt bestäuben.

Variationen:

Statt der geriebenen Haselnüsse können Sie auch 1 bis 2 Teelöffel fertiges Nuß- oder Mandelmus verwenden. Wenn Sie in jedes Glas eine Kugel Bananen- oder Haselnußeis geben, schmeckt der Drink erfrischend.

MIT HEIDELBEEREN



Buttermilchmix Heidi

- 300 g kalte Buttermilch
- 100 g frische Heidelbeeren
- 3 EL Brombeersirup

1. Etwas zerstoßenes Eis in einen Mixer geben. Buttermilch, Heidelbeeren und Sirup dazugeben und alles gut durchmischen.
2. Den Drink in zwei Gläser seihen und mit dicken Strohhalmen servieren.

Variation:

Wenn Sie den Drink geschmacklich noch etwas abrunden wollen, geben Sie jeweils 2 cl Brombeerlikör in jedes Glas, und garnieren Sie die Drinks mit Sahnehäubchen.

MIT WALDHONIG



Ananas-Erdbeer-Kefir

- 100 g frische Walderdbeeren
- 100 ml Ananassaft oder -nektar
- 1 EL Waldhonig oder Zucker
- 250 g gut gekühlter Kefir 1,5% Fett

1. Die Walderdbeeren waschen und verletzen. Den Ananassaft oder -nektar zusammen mit den Walderdbeeren und dem Honig oder dem Zucker so lange mixen, bis die Beeren püriert sind.
2. Den Kefir dazugießen und alles nochmals auf schwächster Stufe mixen.
3. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und mit dicken Strohhalmen servieren.

Variation:

Statt Ananassaft oder -nektar können Sie auch 100 g Ananasstücke aus der Dose nehmen. Diese werden dann zusammen mit den Walderdbeeren püriert. Bitte keine frische Ananas verwenden, weil diese ein Enzym enthält, welches sich mit dem Milcheiweiß nicht verträgt. Milchmixgetränke mit frischer Ananas haben einen bitteren Beigeschmack.

MIT KOKOSNUSS



Cocody

- 1 Kokosnuß
- 1 Banane
- 3 große Scheiben Ananas aus der Dose
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 250 g kalte Buttermilch

1. Die Kokosnuß mit einem Nagel anstechen und die Kokosmilch in einem Gefäß auffangen. Dann die Kokosnuß vorsichtig halbieren (siehe Seite 15: „Coco Banana“) und das Fruchtfleisch von der Schale lösen.
2. Die Banane schälen und 2 Scheiben Ananas kleinschneiden. Fruchtstücke, Kokosfruchtfleisch und Kokosmilch, Zucker, Vanillezucker und Buttermilch in den Mixer geben und alles kräftig mixen.
3. Den Drink in zwei Gläser füllen und jeweils 1/2 Ananasscheibe an den Glasrand stecken.
4. Die Kokoschalenhälften mit gestoßenem Eis füllen und die Gläser hineinstellen. Die Drinks mit Trinkhalmen servieren.

Zitrus-Honig-Flip

- 1 frisches Eigelb
- 1 EL Honig
- 50 g Sahnedickmilch 10% Fett
- Saft von 1 großen Grapefruit (100 ml)
- 250 g gerührter Magermilchjoghurt oder Buttermilch
- 2 Zitronenscheiben zum Garnieren

1. Das Eigelb mit dem Honig cremig rühren, dann die Sahnedickmilch daruntermischen.
2. Den Grapefruitsaft hinzugeben und das Ganze mit dem Handrührgerät gut verrühren.
3. Unter Rühren den Joghurt oder die Buttermilch dazugeben, dann das Gerät auf höchste Stufe schalten und alles kräftig mixen.
4. Den Drink in zwei Gläser füllen und jeweils eine Zitronenscheibe an den Rand stecken. *(auf dem Foto: links)*

Variation:

Geben Sie jeweils zwei Kugeln Vanilleeis in die Gläser und gießen den Drink darüber. In die Zitronenscheibe können Sie noch ein buntes Papierschirmchen stecken, dann sieht der Drink besonders pfiffig aus.

Mandolino

- 4 EL feingeriebene Mandeln
- 1 EL Honig
- 1 cl Mandelsirup
- 250 g gerührter Magermilchjoghurt
- etwas Zucker
- 2 EL geriebene Mandeln zum Garnieren
- 1 frisches Eiweiß

1. Die Mandeln, den Honig und den Sirup gut mischen und die Masse in ein hohes Rührgefäß geben.
2. Den Joghurt dazugießen und das Ganze mit dem Handrührgerät gründlich verquirlen.
3. Für den Glasrand etwas Zucker und die 2 Eßlöffel geriebene Mandeln zum Garnieren in einem Schälchen mischen. In einem zweiten Schälchen das rohe Eiweiß verquirlen. Zwei Gläser mit dem Glasrand zunächst in das Eiweiß, dann in die Zucker-Mandel-Mischung tauchen.
4. Die Dekoration am Glasrand gut antrocknen lassen. Den Drink vorsichtig in die Gläser gießen und mit dicken Trinkhalmen servieren. *(auf dem Foto: rechts)*

Variationen:

Statt Mandeln können Sie auch Hasel- oder Walnüsse verwenden. Pistazien (ungesalzen) eignen sich ebenfalls sehr gut. Besonders erfrischend schmeckt dieser Drink mit je 1 Kugel Vanille-, Haselnuß- oder Pistazieneis pro Glas.



HERZHAFT- PIKANT UND APPETIT- ANREGEND

Die Geschmacksvielfalt pikanter Milchmischgetränke reicht von mild-aromatisch bis feurig-scharf. Im Handumdrehen lassen sich vitaminreiche Drinks durch die Zugabe von Gemüse, Gemüsesäften, Kräutern und Gewürzen zubereiten. Diese Muntermacher sind als Aperitif, zum Frühstück oder einfach für den kleinen Durst zwischendurch sehr beliebt.



Tomato

200 ml Tomatensaft
1 EL Zitronensaft
3 EL Sangrita picante
100 g kalte Buttermilch
weißer Pfeffer
Salz
2 EL Sahnedickmilch 10% Fett
1 EL Schnittlauchröllchen

1. Tomatensaft und Zitronensaft, Sangrita, Buttermilch und Gewürze verquirlen.
2. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Eiskwürfel in ein Glas geben und den Drink darübergießen.
3. In die Sahnedickmilch den Schnittlauch geben, umrühren und diese Creme auf die Drinks setzen.



PIKANT

Moulin Rouge

100 ml Rote-Bete-Saft
150 ml Tomatensaft
3 EL Sangrita
100 g gerührter Magermilchjoghurt
frischgemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
2 EL halbstreif geschlagene Sahne
1 EL Meerrettich aus dem Glas

1. Die Gemüsesäfte mit Sangrita und Joghurt verquirlen und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sahne mit dem Meerrettich verrühren.
2. Den Drink in zwei Gläser füllen, darauf jeweils einen Klecks Meerrettichsahne setzen. In jedes Glas ein rotes Windrädchen stellen.



Manolito

1/2 gelbe Paprikaschote (75 g)
Saft und abgeriebene Schale
von 1/2 unbehandelten Orange
1/2 TL Currypulver
150 g gerührter Joghurt 1,5% Fett
weißer Pfeffer
Salz

1. Die Paprikaschote teilen, das eine Viertel beiseite legen, das andere kleinwürfeln. Paprikawürfel, Orangensaft sowie abgeriebene Orangenschale in den Mixer geben und alles pürieren.
2. Curry und Joghurt dazugeben und auf kleinster Stufe untermischen. Das Getränk mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Den Drink in zwei Gläser füllen. Aus dem verbliebenen Paprikaviertel kleine Motive ausstechen und die Drinks damit garnieren.



RAFFINIERT



Würziger Gurkendrink

- 250 g geschälte Salatgurke
- 1/2 geschälte kleine Zwiebel
- 1/2 geschälte Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund gehackter Schnittlauch
- 2 Blättchen Zitronenmelisse
- 1 EL Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
- 150 g gerührte Dickmilch 1,5% Fett
- frischgemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- 4 Gurkenscheiben zum Garnieren

1. Gurke, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen mit Zitronensaft, Kräutern und Frischkäse im Mixer gründlich pürieren.
2. Die Dickmilch darunterquirlen und den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Den Drink in zwei Gläser füllen und jeweils mit 2 Gurkenscheiben garnieren.
(auf dem Foto: links)

Joggerdrink

- 1/2 l Gemüsesaft
- 200 g kalte Buttermilch
- 1 Msp. frischgeriebener Meerrettich
- 1 TL Zitronensaft
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- Schnittlauchröllchen zum Garnieren

1. Gemüsesaft, Buttermilch, Meerrettich und Zitronensaft in den Mixer geben und alles gut mixen, dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.
2. Den Drink in zwei Gläser füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dicken Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: Mitte)

Melonen-Kefir-Drink

- 150 g geschälte Salatgurke
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 200 g kalter Kefir 1,5% Fett
- gemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- 100 g Fruchtfleisch einer Wassermelone
- 6 Gurkenscheiben

1. Die Gurke halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurkenhälften grob würfeln und in den Mixer geben. Zitronensaft und Meerrettich dazugeben und alles kräftig durchmixen.
2. Den Kefir langsam dazugießen, nochmals alles kräftig mixen und zum Schluß den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher 6 kleine Kugeln herausheben. Zwei lange Spieße bereitlegen. Jeweils 3 Melonenkugeln und jeweils 3 Gurkenscheiben auf einen Spieß stecken.
4. In zwei hohe Gläser Eiswürfel geben, die Melonen-Gurken-Spieße in die Gläser stellen und dann vorsichtig das Getränk einfüllen. Die Drinks mit dicken Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: rechts)

Variation:

So erhalten Sie den idealen Drink für den großen Sommerdurst: Nehmen Sie etwas weniger von der Salatgurke (100 g) und dafür etwas mehr vom Melonenfleisch (150 g), und pürieren Sie alles zusammen mit den übrigen oben angegebenen Zutaten im Mixer.



Gurkencocktail

150 g geschälte Salatgurke
1 kleine geschälte Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
2 Blättchen Borretsch
1/2 Bund Dill
100 g Sahnejoghurt 10% Fett
100 g kalter Kefir 1,5% Fett
frischgemahlener weißer Pfeffer
Salz
2 Gurkenscheiben
etwas Dill

1. Die Gurke würfeln und zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft und Kräutern im Mixer pürieren. Sahnejoghurt und Kefir darunterquirlen und das Getränk mit Pfeffer und Salz abschmecken.

2. Den Drink in zwei Gläser füllen und mit Gurkenscheiben sowie mit Dill garnieren.
(auf dem Foto: links)

Radimix

10 rote Radieschen
1 Kästchen Kresse
1/2 TL frischgeriebener Meerrettich
1 TL Zitronensaft
250 g Buttermilch
1 Prise Zucker, Pfeffer, Kräutersalz
etwas Kresse zum Garnieren

1. Die Radieschen waschen. 1 Radieschen für die Garnierung beiseite legen. Die übrigen halbieren, zusammen mit Kresse, Meerrettich und Zitronensaft in den Mixer geben und alles pürieren.

2. Die Buttermilch in den Mixer geben und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Den Drink mit Zucker, Pfeffer und Kräutersalz würzen, in zwei Gläser füllen und mit Radieschenscheiben sowie mit einem kleinen Kressesträußchen garnieren.
(auf dem Foto: rechts)



Paprika-Joghurt-Drink

1/2 rote Paprikaschote
1 kleine gehäutete Tomate
1/2 kleine geschälte Zwiebel
1/2 geschälte Knoblauchzehe
2 Blättchen Zitronenmelisse
Saft von 1/2 Orange
1 TL Zucker, 1 EL Sahne
150 g gerührter Joghurt 1,5% Fett
gemahlener weißer Pfeffer, Salz

1. Die Paprikaschote waschen und kleinschneiden, Tomate und Zwiebel kleinschneiden und alles zusammen mit Knoblauch, Zitronenmelisse und Orangensaft im Mixer pürieren.

2. Zucker, Sahne und Joghurt dazugeben und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen.
(auf dem Foto: links)

Feurio

1/4 rote Paprikaschote (50 g)
1 kleine Zwiebel
1 EL Zitronensaft
1 TL Meerrettich aus dem Glas
1 EL Ajvar (serbische Paprikapaste)
200 g Kefir 1,5% Fett
gemahlener weißer Pfeffer
Salz
feingehackte Petersilie zum Garnieren

1. Paprikaschote und Zwiebel würfeln und zusammen mit Zitronensaft, Meerrettich und Ajvar im Mixer gut verquirlen.

2. Den Kefir dazugießen und auf kleinster Stufe alles nochmals mixen. Zum Schluß das Getränk mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Zwei Gläser mit einem Petersilienrand verzieren und den Drink einfüllen.
(auf dem Foto: rechts)

Gemüsedrink Provençal

- 1 kleiner Zucchini
- 1 kleine geschälte Knoblauchzehe
- 1 kleine geschälte Zwiebel
- je 1 Zweig frischer Majoran und Thymian
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Msp. Kräuter der Provence
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 200 g gerührter Sahnejoghurt
- 200 ml kalte Milch
- gemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- 1 kleine rote Paprikaschote

1. Zucchini, Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden und alles zusammen mit abgezipften Majoran- und Thymianblättchen, Petersilie und Kräutern der Provence im Mixer gründlich pürieren.

2. Zitronensaft, Joghurt und Milch in den Mixer dazugeben und alles nochmal kräftig mixen. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Die Paprikawürfel in das Getränk geben und umrühren.

4. Den Drink in zwei tiefe Schälchen füllen und diese auf Eiswürfel stellen. Vor dem Servieren einen Löffel zu jedem Schälchen legen. (auf dem Foto: links)

Variationen:

Statt dem Zucchini können Sie auch ein Stück Salatgurke verwenden, und anstelle der Paprikawürfel passen sehr gut Tomatenwürfel oder in Viertel geschnittene Partytomaten. Wenn Sie das Ganze lieber trinken anstatt löffeln möchten, geben Sie einfach alle Zutaten in den Mixer und pürieren diese. Zum Schluß füllen Sie den Drink in hohe Gläser und legen dicke Strohhalme dazu.

Karo-As

- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 100 ml ungesüßter Karottensaft
- 100 g Kefir 1,5% Fett
- 1 TL Zitronensaft
- weißer Pfeffer
- Salz
- gestoßener Kümmel
- 2 Petersilienzweige zum Garnieren

1. Gemüsesäfte, Kefir, Zitronensaft und Gewürze in den Mixer geben und alles kräftig durchmischen.

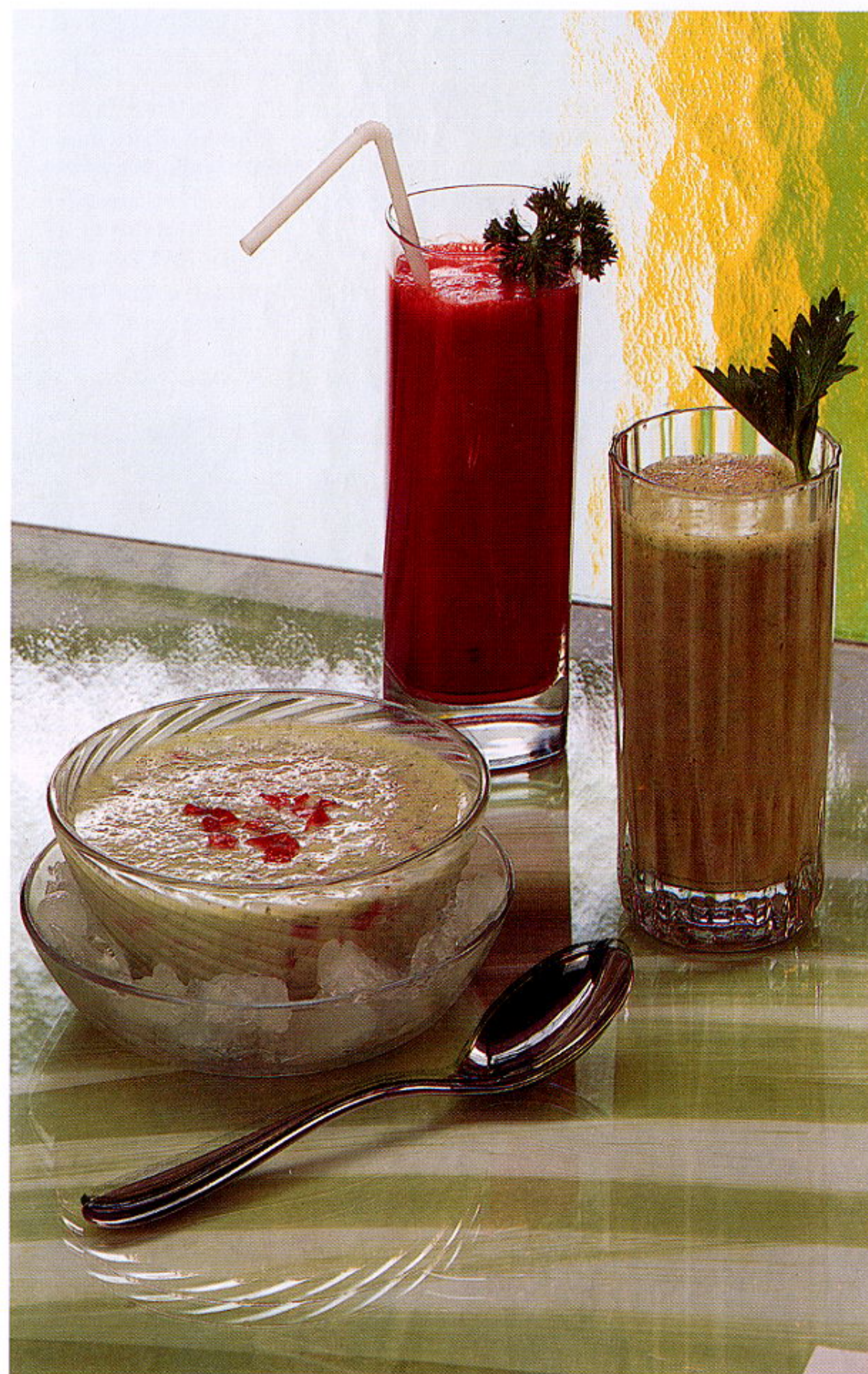
2. Zwei hohe Gläser bereitstellen. 1 Eiswürfel in jedes Glas geben, den Drink einfüllen und mit je 1 Petersilienzweig garnieren. (auf dem Foto: Mitte)

Wurzelzwerg

- 1 kleine geschälte Zwiebel
- 1 kleine geschälte Petersilienwurzel
- 1/2 Bund Kerbel
- 100 ml Selleriesaft
- 100 ml ungesüßter Karottensaft
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g kalte Buttermilch
- gemahlener weißer Pfeffer
- Salz
- kleine Selleriezweige zum Garnieren

1. Zwiebel, Petersilienwurzel und Kerbel grob hacken und zusammen mit den Gemüsesäften in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis ein Püree entstanden ist.

2. Zitronensaft und Buttermilch in den Mixer dazugießen und alles nochmal gut mixen. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken, in zwei hohe Gläser füllen und dann mit jeweils 1 Selleriezweig garnieren. (auf dem Foto: rechts)





Kräutergarten

- 1/2 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL gehackter Dill
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackte Zitronenmelisse
- 1 EL gehackter Estragon
- 250 g Kefir 1,5% Fett
- einige Tropfen Worcestershiresauce
- weißer Pfeffer, etwas Salz

1. Die Knoblauchzehe durchpressen und zusammen mit den Kräutern in den Mixer geben. Etwa die Hälfte der Kefirmenge dazugeben und alles kräftig mixen, bis ein Püree entstanden ist.

2. Den restlichen Kefir daruntermixen und das Getränk mit Worcestershiresauce, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen.

(auf dem Foto: links)

Kresseshake

- 1 Kästchen Kresse
- 300 g kalte Buttermilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- gemahlener weißer Pfeffer, Salz
- 2–3 Tropfen Worcestershiresauce
- 2 Scheiben einer unbehandelten Zitrone
- Kresse zum Garnieren

1. Die Kresseblättchen abschneiden und zusammen mit Buttermilch, Zitronensaft und Meerrettich im Mixer gründlich durchmixen.

2. Den Drink mit Pfeffer, Salz und Worcestershiresauce abschmecken und in zwei Gläser füllen. Je 1 Zitronenscheibe und etwas Kresse an den Glasrand stecken.

(auf dem Foto: Mitte)

Frühjahrsgruß

- 1 Bund Kerbel
- 2 Sauerampferblättchen
- 150 ml Sellerieaft
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Dickmilch 1,5% Fett
- gemahlener Pfeffer
- Sellerie- oder Kräutersalz
- einige Kerbelzweige zum Garnieren

1. Kerbel und Sauerampfer grob hacken, zusammen mit Sellerieaft und Zitronensaft in den Mixer geben und alles gut durchmixen.

2. Die Dickmilch darunterquirlen und den Drink mit Pfeffer und Sellerie- oder Kräutersalz abschmecken.

3. Das Getränk in zwei Gläser füllen. Den Glasrand jeweils mit 1 kleinen Kerbelsträußchen garnieren.

(auf dem Foto: rechts)

Tip:

Kerbel und Sauerampfer sind typische Frühlingskräuter. Sie wirken entschlackend und sollten deshalb bei keiner Frühjahrskur fehlen. Täglich genossen, hilft dieser Drink nicht nur den Körper zu entschlacken, sondern er spendet auch viele Vitamine und hilft bei der Verdauung. Außerdem hat er wenig Kalorien. Servieren Sie diesen Shake als Muntermacher zum Frühstück oder als kleine Zwischenmahlzeit.

Variation:

Statt des fein aromatischen Kernbels können Sie auch frische Petersilie verwenden. Weil sie etwas strenger im Geschmack ist, sollten Sie beim Abschmecken mit Pfeffer und Salz vorsichtig sein. Wenn Sie auf die entschlackende Wirkung Wert legen, sollten Sie ohnehin nur sehr sparsam salzen.

FEINWÜRZIG



Beauty-Mix

200 ml ungesalzener Gemüsesaft
200 g Kefir 1,5% Fett
weißer Pfeffer
1 Spritzer Tabasco

Den Gemüsesaft mit dem Kefir verquirlen, alles mit Pfeffer und Tabasco abschmecken und den Drink in zwei Longdrinkgläser füllen.
(auf dem Foto: links)

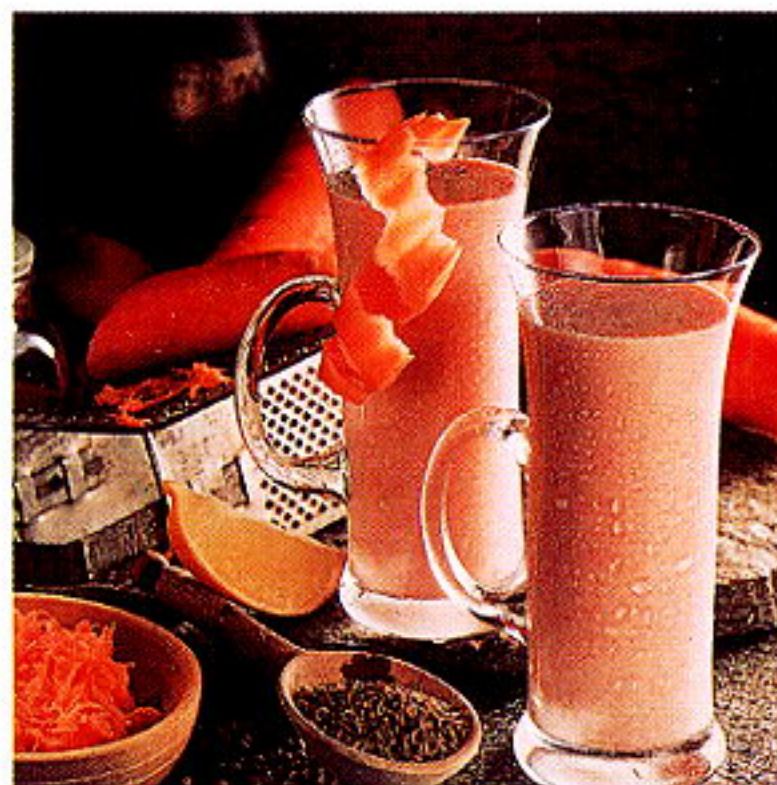
Wellness-Shake

150 g geschälte Salatgurke
1 Bund frischer Dill
Saft von 1/2 Zitrone
weißer Pfeffer
250 g kalte Buttermilch

Gurke und Dill kleinschneiden und alles zusammen mit Zitronensaft im Mixer pürieren. Die Buttermilch in den Mixer dazugießen und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Den Drink mit Pfeffer abschmecken und in zwei Gläser füllen.

(auf dem Foto: rechts)

SÜSSLICH-PIKANT



Holiday

150 g Karotten
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
1 Msp. Anispulver
250 g Kefir 1,5% Fett
weißer Pfeffer

1. Die Karotten putzen, waschen und fein raspeln. Die Karottenraspel zusammen mit Zitronensaft, Honig, Anis und etwa der Hälfte der Kefirmenge in den Mixer geben und alles kräftig durchmischen.

2. Den restlichen Kefir in den Mixer geben und alles nochmal kräftig mixen. Den Drink mit Pfeffer abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen.

Variation:

Wenn Sie den Drink weniger stark gewürzt zubereiten möchten, mixen Sie 2 Eßlöffel geriebene Haselnüsse oder Mandeln unter den Drink und lassen einfach Anispulver und Pfeffer weg.

MIT KRÄUTERN



Happy Jogger

150 g geschälte Salatgurke
1/2 Bund frischer Dill
1 EL Zitronensaft
250 g sehr kalte Buttermilch
Pfeffer, Muskat, Salz

Gurke und Dill kleinschneiden und zusammen mit Zitronensaft und Buttermilch in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen. Den Drink mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen.

(auf dem Foto: links)

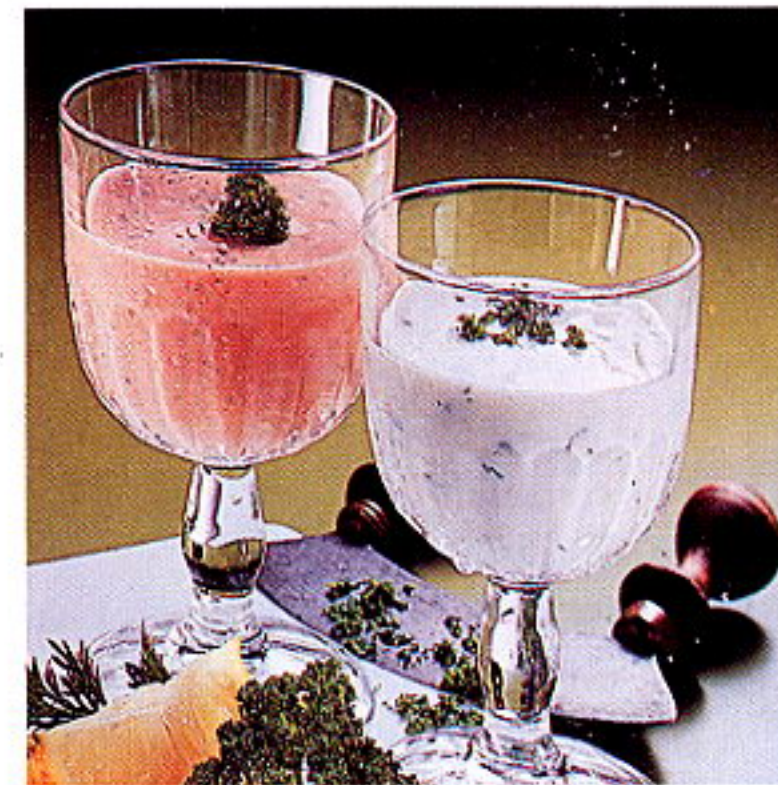
Mister Trimm

1 Bund frischer Kerbel
1 EL Zitronensaft
250 g gerührter Magermilchjoghurt
weißer Pfeffer, Knoblauchsatz

Den Kerbel grob hacken und zusammen mit Zitronensaft und Joghurt in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen. Den Drink mit Pfeffer und Knoblauchsatz abschmecken und in zwei Gläser füllen.

(auf dem Foto: rechts)

HERZHAFT-PIKANT



Katerkiller

200 g gut gekühlte Buttermilch
200 ml Sangrita
1 Msp. frisch geriebener Meerrettich
3 EL frische Gartenkräuter
weißer Pfeffer, Salz

Die Buttermilch zusammen mit Sangrita, Meerrettich und Kräutern in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen.

(auf dem Foto: links)

Kressie

2 Kästchen Kresse
300 g Kefir 1,5% Fett
2 EL Zitronensaft
1 Spritzer Worcestershiresauce
gemahlener weißer Pfeffer, Salz

Die Kresseblättchen abschneiden und zusammen mit Kefir und Zitronensaft im Mixer kräftig mixen. Den Drink mit Worcestershiresauce, Pfeffer und Salz abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen.

(auf dem Foto: rechts)



Rote Berta

150 g Rote Beten aus dem Glas
1 kleine geschälte Zwiebel
1/2 TL Meerrettich aus dem Glas
1 EL Zitronensaft
250 g kalte Buttermilch
gemahlener weißer Pfeffer
Salz

1. Rote Beten zusammen mit Zwiebel, Meerrettich und Zitronensaft in den Mixer geben und alles gut pürieren.
2. Die Buttermilch in den Mixer dazugießen und alles nochmal auf kleinster Stufe mixen.
3. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken und in zwei Gläser füllen.
(auf dem Foto: links)

Herzdame

1/2 kleine geschälte Zwiebel
1 kleine geschälte Knoblauchzehe
1/2 l Tomatensaft
250 g Kefir 1,5% Fett
1 Spritzer Tabasco
gemahlener schwarzer Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
Salz
1 Tomatenscheibe

1. Zwiebel und Knoblauchzehe kleinschneiden und zusammen mit dem Tomatensaft in den Mixer geben. Alles kräftig durchmixen.
2. Kefir und Tabasco in den Mixer dazugeben und alles verquirlen.
3. Den Drink mit den Gewürzen sowie mit etwas Salz abschmecken und in zwei hohe Gläser füllen. Je 1/2 Tomatenscheibe an den Glasrand stecken.
(auf dem Foto: Mitte)

Gemüsecocktail

2 Karotten
50 g Sellerieknolle
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
250 g kalte Buttermilch
Sellerie- oder Kräutersalz
weißer Pfeffer
2 kleine Zweige Selleriegrün

1. Karotten und Sellerie schälen, kleinschneiden und zusammen mit Zitronensaft, Honig und etwa der Hälfte der Buttermilch in den Mixer geben. Alles kräftig mixen, bis ein Püree entstanden ist.
2. Die restliche Buttermilch in den Mixer gießen und nochmals alles gut mixen.
3. Den Drink mit Sellerie- oder Kräutersalz sowie mit Pfeffer pikant abschmecken, in zwei große Cocktailschalen füllen und mit jeweils 1 Selleriezweig garnieren.
(auf dem Foto: rechts)

Variation:

Statt Knollensellerie können Sie auch 1 Stengel Bleichsellerie verwenden. Dekorieren Sie den Drink dann mit Bleichsellerieblättchen.

Tip:

Hübsch sieht es aus, wenn Sie an den Glasrand ausgestochene Karottenfiguren stecken: Schneiden Sie von 1 dicken Karotte einige Scheibchen ab, und stechen Sie daraus mit kleinen Förmchen oder einem sogenannten Garnierrad Figuren wie Blüten, Sterne oder Herzen aus.



DRINKS MIT SCHUSS

Besonders originelle und pfiffige Milchdrinks lassen sich mit einem kleinen Schuß Alkohol zaubern. Ein farbenfroher Likör, ein guter Cognac oder auch etwas Rum verleihen kalten oder heißen Milchmodgetränken das gewisse Etwas.



MIT RUM

Tigerlilly

250 g Aprikosen aus der Dose
2 cl weißer Rum
1 EL Zucker
1/2 unbehandelte Zitrone
200 g Dickmilch 1,5% Fett

1. Die Aprikosen zusammen mit Rum und Zucker im Mixer gut pürieren. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft und Dickmilch ebenfalls in den Mixer geben und nochmals alles kurz mixen.

2. Zwei Gläser bereitstellen. Je 1 Eiswürfel in jedes Glas geben und darüber den Drink gießen.

Miami Beach

1 Ananasscheibe aus der Dose
1 Blutorange, 1 TL Vanillezucker
Saft von 1/2 Grapefruit
1 TL Kokosnußsirup, 2 cl weißer Rum
250 g kalte Buttermilch

1. Die Ananasscheibe abtropfen lassen und kleinschneiden. Die Blutorange schälen, in Filets teilen und kleinschneiden. Alle Fruchtstücke mit Vanillezucker bestreuen.

2. Grapefruitsaft, Kokosnußsirup und Rum in den Mixer geben, dann Buttermilch dazugießen und alles gut durchmischen.

3. Die Fruchtstücke auf zwei breite Sektschalen verteilen und die Buttermilchmischung darübergießen.

(auf dem Foto: links)

Nachbars Kirschen

150 g Süßkirschen aus dem Glas
1 EL Zucker
2 cl Kirschwasser
300 g kalte Buttermilch
2 Kugeln Vanilleeis
1-2 EL geschlagene Sahne

1. 2 Kirschen für die Garnierung beiseite legen, die übrigen zusammen mit Zucker, Kirschwasser und einem Drittel der Buttermilchmenge in den Mixer geben und pürieren.

2. Die restliche Buttermilch ebenfalls in den Mixer geben und alles nochmals mixen.

3. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Vanilleeis in ein Glas geben, darüber das Getränk gießen und mit Sahne garnieren.

(auf dem Foto: rechts)

FRUCHTIG-FEIN



FRUCHTIG-FEIN

Rainin' again

150 ml frischgebrühter schwarzer Tee
aus 2 TL Teeblättern (z.B. Darjeeling)
1 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
2 cl brauner Rum
1/4 l heiße Milch
1–2 EL geschlagene Sahne
Zimtpulver

1. Den Tee 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in zwei vorgewärmte Henkelgläser gießen.
2. Zucker, Vanillezucker und Rum in die heiße Milch einrühren und die Mischung in die Gläser zum Tee gießen.
3. Auf jeden Drink je 1 Sahnehäubchen spritzen und etwas Zimt darüberstreuen.
(auf dem Foto: links)

Schlummertrunk

300 ml sehr heiße Vollmilch
1 EL Honig
1 cl Cognac
1 Msp. Zimtpulver
1 Prise geriebene Muskatnuß
1 Prise gemahlener Ingwer

1. In die heiße Milch Honig, Cognac und Gewürze geben und alles gut verquirlen.
2. Den Drink sofort in zwei vorgewärmte Tassen oder Henkelgläser füllen und servieren.
(auf dem Foto: unten)

Café Oriental

100 ml starker, heißer Kaffee
1 TL Instantkakaopulver
1 EL Zucker
4 cl Mokkalikör
3 EL Sahne
150 ml heiße Vollmilch
2 EL geschlagene Sahne zum Garnieren
Schokoraspel zum Garnieren

1. In den Kaffee Instantkakao, Zucker, Likör und Sahne geben und alles gut verrühren. Die heiße Milch dazugießen, alles gut verquirlen und zum Schluß das Getränk in zwei vorgewärmte Henkelgläser füllen.
2. Die Drinks mit Sahnehäubchen und Schokoraspeln garnieren.
(auf dem Foto: oben)

Schokomilch mit Schuß

250 ml heiße Vollmilch
2 cl Weinbrand
1 gehäufte EL Instantkakaopulver
1–2 EL geschlagene Sahne
2 Schokoblättchen zum Garnieren

1. In die heiße Milch Weinbrand und Instantkakaopulver geben und alles gut verquirlen. Das Getränk sofort in zwei vorgewärmte Tassen oder Henkelgläser füllen.
2. Auf jeden Drink ein Sahnehäubchen spritzen und ein Schokoblättchen in die Sahne stecken.
(auf dem Foto: rechts)





Black & White

100 g Sahne
1–2 EL Instantkakaopulver
1 cl weißer Rum
1 TL Vanillezucker
200 ml sehr kalte Vollmilch

1. Die Sahne steif schlagen und den Instantkakaopulver darunterverrühren. Die Schokosahne in eine Spritztüle füllen und den Inhalt in zwei hohe Gläser drücken.

2. Rum und Vanillezucker in die Milch geben und alles kräftig verquirlen. Das Getränk über die Schokosahne in die Gläser füllen. Die Drinks mit Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: links)

Variation:

Statt Instantkakaopulver können Sie auch 1 Teelöffel Instantkaffee verwenden.

Mokkamilch spezial

400 ml sehr kalte Vollmilch
2–3 TL Instantkaffee
2 EL Zucker
2 cl Mokkalikör
Hagelzucker und
Zimtpulver für den Glasrand
1 frisches Eiweiß

1. In die Milch Instantkaffee, Zucker und Mokkalikör geben und alles kräftig verquirlen.

2. Etwas Hagelzucker und Zimtpulver in einem flachen Schälchen mischen. Das Eiweiß in ein zweites Schälchen geben.

3. Zwei Gläser mit dem Rand zuerst in das Eiweiß, dann in den Zimtzucker tauchen. Den Zuckerrand antrocknen lassen und zum Schluß vorsichtig den Drink einfüllen.
(auf dem Foto: rechts)



Cognac au lait

200 ml sehr kalte Vollmilch
1 TL Instantkakaopulver
4 cl Cognac
1 Msp. Zimtpulver
1 EL Zucker
4 EL geschlagene Sahne
Schokoraspel zum Garnieren

1. In die Milch Instantkakaopulver, Cognac, Zimt und Zucker geben und alles gut verquirlen. Das Getränk in zwei Gläser füllen.

2. Auf jeden Drink eine große Sahnehaube spritzen und Schokoraspel darüberstreuen. Die Drinks mit dicken Knickstrohhalm servieren.
(auf dem Foto: links)

Orientexpress

400 ml sehr kalte Vollmilch
2 EL Instantkakaopulver
4 cl Amaretto (Mandellikör)
feingemahlene Mandeln zum Garnieren

1. Die Milch und den Instantkakaopulver kräftig verquirlen, bis das Getränk schaumig ist. Den Amaretto darunterverrühren.

2. Zwei hohe Gläser am Rand anfeuchten und in die Mandeln tauchen. Den Drink vorsichtig einfüllen und mit passenden Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: rechts)

Tip:

Dieser Drink schmeckt auch heiß sehr gut. In diesem Fall das Getränk in vorgewärmte Tassen füllen und ohne Mandelrand servieren.



Buena Carmencita

- 2 reife Bananen
- 6 cl Bananenlikör
- 4 cl Weinbrand
- 2 EL Sahne
- $\frac{1}{4}$ l eiskalte Vollmilch

1. Die Bananen schälen, in den Mixer geben und zu Mus pürieren. Die übrigen Zutaten zum Bananenmus geben und alles gut mixen.
2. Das Getränk in zwei hohe Gläser füllen und zusammen mit dicken Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: ganz links)

Strawberry Shake

- 200 g frische Erdbeeren
- 8 cl Strawberry Cream (Erdbeerlikör)
- 4 EL Sahne
- 2 TL Erdbeersirup
- $\frac{1}{4}$ l kalte Vollmilch
- 1 schöne große Erdbeere zum Garnieren

1. Die Erdbeeren entstielen, waschen, trockentupfen und im Mixer zu Mus pürieren.
2. Zum Erdbeermus die übrigen Zutaten (bis auf die Erdbeere zum Garnieren) geben und alles gut verquirlen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen.
3. Die große Erdbeere waschen, trockentupfen und halbieren. Jeweils 1 Erdbeerhälfte an den Glasrand stecken. Die Drinks mit Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: 2. von links)

Irish Cow

- 8 cl Irish Cream (Whiskeylikör)
- $\frac{1}{2}$ l kalte Milch

1. Zwei hohe Gläser bereitstellen. In jedes Glas 4 cl Irish Cream geben.
2. Die Gläser mit Milch auffüllen und gut umrühren. Die Drinks mit passenden Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: 2. von rechts)

Tip:

Wenn Sie es lieber heiß mögen, nehmen Sie anstatt kalter Milch dieselbe Menge heiße Milch.

Caribbean Wonder

- 8 cl Blue Curaçao
- 2 cl weißer Rum
- 8 cl Bananennektar
- 8 cl Ananassaft
- 100 g gut gekühlte Buttermilch
- 2 Ananasstückchen zum Garnieren

1. Einige Eiswürfel in einen Shaker geben. Spirituosen, Nektar, Saft und Buttermilch dazugießen und alles kräftig schütteln. Das Getränk in zwei schöne Gläser seihen.
2. Die Drinks mit jeweils 1 Ananasstückchen dekorieren und mit Strohhalmen servieren.
(auf dem Foto: ganz rechts)

MIT WEISSWEIN



Himbeertraum

100 g frische Himbeeren
2 EL Zucker
50 ml trockener Weißwein
250 g kalte Buttermilch
2 EL Sahnedickmilch
etwas Hagelzucker für den Glasrand
einige Blättchen Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Die Himbeeren waschen, verlesen und im Mixer zu Mus pürieren. Das Himbeermus durch ein feines Sieb streichen und mit Zucker, Wein und Buttermilch gut verquirlen. Die Sahnedickmilch glattrühren und unter das Getränk ziehen.

2. Zwei hohe Gläser am Rand anfeuchten. Etwas Zucker auf eine glatte Fläche streuen, die Glasränder in den Zucker tauchen, daß dieser daran haften bleibt. Dann das Getränk vorsichtig in die Gläser füllen. Die Drinks mit Zitronenmelisse garnieren.

MIT WEISSEM RUM



Hawaii Five

2 kleine Scheiben Ananas aus der Dose
1 Orange
1 TL Vanillezucker
Saft von 1 Grapefruit
2 cl weißer Rum
1 EL Zucker
250 g gut gekühlte Buttermilch
2 Cocktailkirschen

1. Von den Ananasscheiben 2 Stückchen für die Garnitur abschneiden, den Rest kleinschneiden. Die Orange schälen und in Filets teilen. Diese halbieren, mit den Ananasstückchen mischen und den Vanillezucker untermengen.

2. Zum Grapefruitsaft Rum, Zucker und Buttermilch geben und alles gut verquirlen. Die Früchte in zwei Gläser geben, den Drink darübergießen und in jedes Glas ein Cocktailspießchen mit 1 Ananasstück und 1 Cocktailkirsche stellen.

MIT LIKÖR



Swingtime

5 cl Maracujanektar
5 cl Orangensaft
1 TL Vanillezucker
2 cl Maracujalikör
250 g gut gekühlter Kefir 1,5% Fett
1 Orangenscheibe zum Garnieren

1. Nektar, Orangensaft, Vanillezucker, Likör und Kefir in ein hohes Rührgefäß geben und alles gut verquirlen.

2. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und an jeden Glasrand jeweils 1/2 Orangenscheibe stecken.

Variation:

Statt Maracujanektar können Sie auch Ananassaft oder Bananennektar verwenden. Runden Sie den Drink dann mit Cream of Coconut oder mit Cointreau (Orangenlikör) ab.

MIT WEISSEM RUM



Vanilleshake mit Eiscreme

3 Kugeln Vanilleeis
1 gehäufte TL Vanillezucker
3 EL Sahne
2 cl weißer Rum
250 g kalte Buttermilch

1. Vanilleeis, Vanillezucker, Sahne und Rum in ein vorgekühltes hohes Rührgefäß geben und dann alles mit dem Schneebesen cremig rühren.

2. Dann die Buttermilch rasch darunterquirlen und den Drink in zwei Gläser füllen.

Variation:

Für den Drink „Rosa Wolke“ (auf dem Foto oben: links) verwenden Sie 2 Kugeln Himbeereis, und statt Vanillezucker nehmen Sie am besten 3 cl Himbeersirup.



Erdbeerdrink Baronesse

- 100 g frische Walderdbeeren
- 2 cl Kirschwasser
- 1 TL Zucker
- 2-3 Kugeln Erdbeereis
- 200 g gerührter Magermilchjoghurt

1. Die Walderdbeeren verlesen, waschen, trockentupfen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Unter das Erdbeermus Kirschwasser und Zucker mischen.
2. Das Erdbeereis in einem vorgekühlten Rührgefäß cremig rühren, dann das Erdbeermus und den Joghurt darunterschlagen.
3. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und mit dicken Knickstrohhalm servieren.
(auf dem Foto: links)

Jet Set

- 2 cl Blue Curaçao
- 1-2 EL Ananassaft
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g gerührter Magermilchjoghurt
- 1 TL Vanillezucker
- 1-2 EL geschlagene Sahne
- 2 Ananasstückchen zum Garnieren

1. Curaçao, Ananassaft und Zitronensaft in einen Shaker geben und alles gut schütteln. Joghurt und Vanillezucker gut verquirlen, dann die Mischung aus dem Shaker unter den Joghurt rühren.
2. Das Getränk in zwei Cocktailgläser gießen. Auf jeden Drink 1 dicken Sahnetupfer setzen und jeweils 1 Ananasstückchen an den Glasrand stecken.
(auf dem Foto: rechts)



Grüne Hexe

- 1 Handvoll Kapuzinerkresseblätter
- 1/2 Bund Kerbel
- 200 g gekühlter Kefir 1,5 % Fett
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 1 EL Zitronensaft
- 2 cl Kräuterlikör
- gemahlener weißer Pfeffer, Salz
- 2 Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren

1. Die Kapuzinerkresseblätter und den Kerbel waschen, trockentupfen und mit dem Wiegemeßer grob zerkleinern. Kefir, gehackte Kräuter, Meerrettich und Zitronensaft in den Mixer geben und alles kräftig durchmischen.
2. Zum Schluß den Kräuterlikör unter den Drink mischen und diesen mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Getränk in zwei Cocktailgläser gießen und diese jeweils mit 1 Kapuzinerkresseblüte garnieren.
(auf dem Foto: links)

Nastrowje

- 200 ml Tomatensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. frischgeriebener Meerrettich
- 200 g Kefir 1,5% Fett
- gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz
- 2 cl Wodka
- 2 Prisen geriebene Muskatnuß
- 4 grüne Oliven zum Garnieren
- 4 Kirschtomaten zum Garnieren

1. Tomatensaft, Zitronensaft, Meerrettich und Kefir in ein Rührgefäß geben und alles gut verrühren. Dann mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Schluß den Wodka untermischen.
2. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und mit einer Prise Muskat bestreuen. Auf jedes Glas ein Cocktailspeißchen mit je 2 Oliven und 2 Kirschtomaten legen.
(auf dem Foto: rechts)

Peppermint Twist

- 1 Handvoll frische Pfefferminzblätter
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 250 g gerührter Magermilchjoghurt
- 2 cl grüner Pfefferminzlikör
- 2 Kugeln Pfefferminzeis oder Zitroneneis
- 2 Zitronenscheiben

1. Die Pfefferminzblätter mit dem Wiegemeser sehr fein zerkleinern, dann Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale dazugeben und alles vermischen.

2. Joghurt zusammen mit Pfefferminzlikör und Pfefferminzblättermischung verquirlen. Zwei hohe Gläser bereitstellen und jeweils 1 Kugel Eis in ein Glas geben.

3. Das Getränk in die Gläser füllen. Die Drinks mit je 1 Zitronenscheibe garnieren.
(auf dem Foto: links)

Tip:

FrISChe Pfefferminzblätter sollten Sie niemals im Mixer pürieren, weil sie rasch braun werden und Ihr Drink dadurch unansehnlich wird. Besser ist es, sie mit dem Wiegemeser fein zu zerkleinern und dann sofort weiterzuverarbeiten.

Bromilchen

- 125 g frISChe Brombeeren
- 2 EL Zucker
- 2 cl Eierlikör
- 250 g Kefir 1,5% Fett
- 3–4 EL geschlagene Sahne

1. Die Brombeeren zusammen mit Zucker, Eierlikör und Kefir in den Mixer geben und alles gut verquirlen.

2. Die Schlagsahne mit dem Schneebesen locker darunterziehen und das Getränk in zwei hohe Gläser füllen. Die Drinks mit dicken Strohhalmen servieren.

(auf dem Foto: Mitte)

Bijou Bleu

- 150 g Ananasstücke aus der Dose
- 4 cl Blue Curaçao
- 150 g gerührter Joghurt 1,5% Fett
- 2 TL Zucker
- Saft von 1/2 Grapefruit

1. Die Ananasstücke in den Mixer geben und gut pürieren. Das Ananaspüree in zwei hohe Gläser füllen und jeweils 2 cl Curaçao darübergießen.

2. Joghurt, Zucker und Grapefruitsaft verquirlen und alles vorsichtig in die Gläser gießen, so daß sich drei Schichten (gelb, blau, weiß) bilden.

3. In jedes Glas einen dicken Trinkhalm stellen und jeden Drink mit einem Papierschirmchen dekorieren.

(auf dem Foto: rechts)





Melon Milky

- 1/2 vollreife Cantaloupmelone
- 2 TL Zitronensaft
- 4 cl Grand Marnier
- 300 ml eisgekühlte Vollmilch
- 2 Minzezweige zum Garnieren

1. Die Melone halbieren und aus jeder Melonenhälfte mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses zusammen mit Zitronensaft in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Grand Marnier und Milch ebenfalls in den Mixer geben und alles nochmals mixen.
3. Das Getränk in zwei hohe Gläser füllen. Jeden Drink mit einem Minzezweig garnieren.



Bananenmilch Marlene

- 1 kleine reife Banane
- 4 cl Eierlikör
- 2 TL Zucker
- 1 Msp. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1/2 l sehr kalte Vollmilch

Die Banane schälen, auf einen Teller legen und zerdrücken. Das Bananenmus in den Mixer geben und zusammen mit den übrigen Zutaten kräftig mixen. Das Getränk in zwei Gläser füllen und servieren.
(auf dem Foto: links)

Kefirdrink Johanna

- 150 g rote Johannisbeeren
- 1 gehäufte EL Zucker
- 2 cl Weinbrand
- 250 g Kefir 1,5% Fett

Die Johannisbeeren waschen, trockentupfen und in den Mixer geben. Zucker, Weinbrand und Kefir dazugeben und alles kräftig mixen. Das Getränk in zwei hohe Gläser füllen und servieren.
(auf dem Foto: rechts)



Bayernhimmel

- Saft von 1 Limette
- 4 cl Blue Curaçao
- 300 g Dickmilch 1,5% Fett
- 1 gehäufte EL Zucker
- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Limettensaft und Curaçao unter die Dickmilch rühren und alles mit Zucker süßen.
2. Zwei große Gläser bereitstellen. Jeweils 2 Kugeln Eis in ein Glas geben und den Drink darübergießen. Die Drinks mit dicken, weiß-blau-gestreiften Trinkhalmen servieren.

Variation:

Wenn Sie statt Blue Curaçao grünen Kiwilikör (z.B. Kiwi-Wonder) verwenden und statt Vanilleeis Zitroneneis in das Glas geben, erhalten Sie den Drink „Palm Beach“. Garnieren Sie ihn exotisch, beispielsweise mit einem Rührstäbchen in Palmenform oder einem Trinkhalm mit palmenartigen Fransen.



One Ireland

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 8 cl Irish Whiskey
- 2 TL weißer Pfefferminzlikör
- 1/2 l kalte Milch

1. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Jeweils 2 Kugeln Vanilleeis in jedes Glas geben. Whiskey und Pfefferminzlikör im Shaker gut schütteln und über das Eis in die Gläser gießen.
2. Die Gläser mit Milch auffüllen, die Drinks kurz umrühren und mit dicken Trinkhalmen servieren.



Schokomilch Big Ben

400 ml kalte Vollmilch
3–4 TL Instantkakaopulver
2 cl Weinbrand
2–3 EL geschlagene Sahne
Kakaopulver zum Garnieren

1. Die Milch zusammen mit Instantkakaopulver und Weinbrand gut verquirlen und in zwei hohe Gläser füllen.
2. Auf jeden Drink 1 großen Sahnetupfer spritzen und diesen leicht mit Kakaopulver bestäuben.
(auf dem Foto: links)

Variation:

Wenn Sie den Weinbrand weglassen, haben Sie im Handumdrehen eine Schokoladenmilch, das Lieblingsgetränk vieler Kinder, gemixt. Wenn Sie es „nussig“ mögen, mixen Sie zusätzlich noch 2–3 Eßlöffel grobgehackte Haselnüsse unter den Drink.

Mokkadrink mit Eiscreme

4 Kugeln Vanilleeis
2 TL Instantkaffeeepulver
2 cl brauner Rum
1–2 EL Zucker
400 ml gut gekühlte Milch

1. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Jeweils 2 Kugeln Vanilleeis in ein Glas geben.
2. Instantkaffeeepulver, Rum und Zucker in die Milch rühren. Das Getränk über das Eis in die Gläser gießen. Die Drinks jeweils mit einem Trinkhalm und einem Löffel servieren.
(auf dem Foto: rechts)

Variation:

Statt Instantkaffeeepulver können Sie auch Instantkakaopulver verwenden. Weil dieses bereits gezuckert ist, entfällt bei dieser Variante die Zugabe von Zucker.

SOMMERLICH



Kisses for you

- 100 g frische Erdbeeren
- 4 cl Crème de fraises (Erdbeerlikör)
- 1 cl Grenadinesirup
- 1 EL Limettensaft
- 150 g gerührter Magermilchjoghurt
- 2 Limettenscheiben zum Garnieren

1. Die Erdbeeren entstielen, waschen, trockentupfen und im Mixer zu Mus pürieren.
2. Erdbeerlikör, Grenadinesirup und Limettensaft unter das Erdbeermus rühren, dann das Ganze zusammen mit dem Joghurt im Mixer kräftig mixen.
3. Den Drink in zwei Gläser füllen und an den Glasrand jeweils 1 Limettenscheibe stecken.

Variation:

Statt Limettensaft können Sie auch Zitronensaft oder Orangensaft verwenden. Dekorieren Sie dann die Drinks entsprechend mit Zitronen- oder Orangenscheiben. Auch 1 Erdbeere, möglichst mit grünem Blütenansatz, wirkt sehr dekorativ.

ERFRISCHEND



Blutorangencup

- 200 ml Blutorangenektar
- 4 cl Red Orange (roter Orangenlikör)
- 1 cl Grenadinesirup
- 150 g gerührter Magermilchjoghurt
- verschiedene frische Früchte der Saison

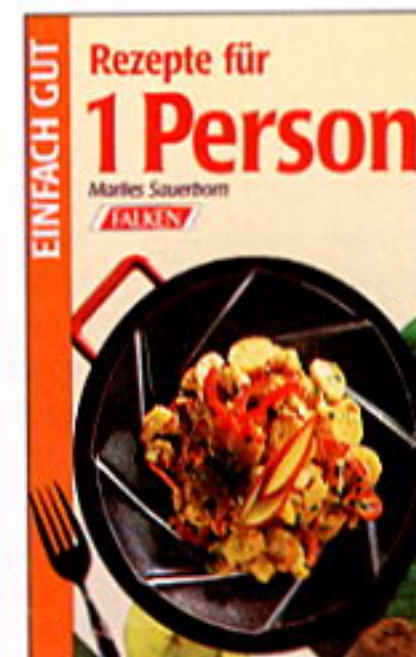
1. Einige Eiswürfel in einen Shaker geben. Blutorangenektar zusammen mit Orangenlikör und Grenadinesirup dazugeben und alles kräftig schütteln. Das Getränk in ein hohes Rührgefäß seihen.
2. Zum Schluß den Joghurt rasch darunter schlagen und die Drinks in zwei große Cocktailschalen füllen.
3. Die gemischten Früchte in nicht zu kleine Stücke schneiden und in bunter Reihenfolge auf zwei lange Spieße stecken. Je einen Spieß auf ein Glas legen und die Drinks mit Strohhalmen servieren.

EINFACH GUT

Jeder Titel mit 64 Seiten, ca. 50 Farbfotos, kartoniert.



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1293-4



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1294-2



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1331-0



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1408-2



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1417-1



DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1404-X

In der Reihe EINFACH GUT sind ebenfalls erschienen:

Waffeln
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1296-9

Italienische Küche
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1299-3

Vegetarisches aus dem Wok
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1412-0

Cocktails & Drinks
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1292-6

Kartoffelgerichte
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1297-7

Köstliches aus dem Tontopf
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1332-9

Fritieren
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1350-7

Fernöstliche Küche
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1384-1

Das essen Kinder gern
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1405-8

Longdrinks
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1345-0

Quiches, Tarts
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1407-4

Fondues
DM 9,90, S 79,-, SFr 10,90
ISBN: 3-8068-1298-5