

Milchmixgetränke

Schöne Aprikose

75 g Aprikosen
1 EL Zucker
1/4 l Vollmilch oder
Buttermilch
3 EL Sahne
Zimt

Aprikosen vorbereiten, entsteinen,
alle Zutaten pürieren.
Mit Milch auffüllen, nochmals mixen,
in Gläser füllen, Sahne unterheben. Nach
Geschmack mit Zimt verfeinern.

Rezept für 1 Portion

10 g E/16 g F/37 g KH/332 kcal/1391 kJ pro Portion

Apfel-Milchmix „Fitness“

1 Apfel
2 EL Weizenkeimlinge
1 EL Honig
1 Spritzer Zitronensaft
1/2 Becher Vollmilchjoghurt
1/4 l Vollmilch

Apfel schälen, entkernen, würfeln.
Alle Zutaten pürieren.

Milch auffüllen.

Rezept für 1 Portion

14 g E/13 g F/45 g KH/353 kcal/1484 kJ pro Portion

Milchmix „Carotina“

60 ml Möhrensaft
Saft einer halben Orange
1/2 Becher Vollmilchjoghurt
etwas Salz, Pfeffer und Zucker
60 ml Vollmilch

Alle Zutaten mixen.

Milch auffüllen, nochmals mixen.

Rezept für 1 Portion

6 g E/5 g F/12 g KH/117 kcal/491 kJ pro Portion

Tomatenmilch „Sporty“

1/8 l Tomatensaft
1/2 Becher Vollmilchjoghurt
1 Pr. Zucker, Paprika, Pfeffer, Salz
60 ml Vollmilch

Alle Zutaten mixen.

Milch auffüllen, abschmecken.

Rezept für 1 Portion

6 g E/5 g F/10 g KH/109 kcal/457 kJ pro Portion

Melonen-Spaß

100 g Honigmelone
etwas Orangen- und Zitronensaft
1 EL Zucker
1/4 l Dickmilch
60 ml Sahne

Melone in kleine Stücke schneiden.
Zutaten mit dem Fruchtfleisch pürieren.

Mit Dickmilch und Sahne auffüllen.

Rezept für 2 Portionen

6 g E/10 g F/23 g KH/206 kcal/863 kJ pro Portion

Kirsch-Shake „Altes Land“

100 g Sauerkirschen
50 ml Kirschsirup
1 EL Zucker
1 Kugel Vanilleeis
1/4 l Vollmilch
60 ml Sahne

Kirschen, Sirup, Zucker pürieren.

Eis zugeben und mixen,
Milch und Sahne unterrühren.

Rezept für 2 Portionen

6 g E/16 g F/28 g KH/280 kcal/1170 kJ pro Portion

Trauben-Flip

200 g Buttermilch
1/8 l roter Traubensaft
1 EL Zucker

Alle Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

7 g E/1 g F/49 g KH/233 kcal/989 kJ pro Portion

Mokka-Milchmix

1 TL Instant-Kaffee
1 TL Kakao
1 TL Zucker
1/4 l Vollmilch
60 ml Sahne

Alle Zutaten mixen.

Sahne untermischen.

Rezept für 2 Portionen

11 g E/28 g F/25 g KH/396 kcal/1648 kJ pro Portion

Gesunde Kraft

200 g Buttermilch
1 1/2 EL Honig
1 1/2 EL Malzextrakt
4 EL Weizenkeime

Alle Zutaten im Mixer gut mixen.

Rezept für 2 Portionen

14 g E/7 g F/43 g KH/291 kcal/1228 kJ pro Portion

Sanddornmilch

1/8 l Vollmilch
2 EL Vollmilchjoghurt
2 EL Sanddornbeerensaft
15 g Zucker

Alle Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

6 g E/6 g F/48 g KH/270 kcal/1140 kJ pro Portion

Honigmilch

1/2 Banane
1 TL Zitronensaft
1/8 l Vollmilch
1 EL Sahne
10 g Honig
10 g Zucker

Alle Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

5 g E/9 g F/25 g KH/201 kcal/843 kJ pro Portion

Birnen-Mix

75 g Birne
75 g Kefir
1/8 l Vollmilch
1 EL Sahne
10 g Honig

Alle Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

7 g E/12 g F/26 g KH/240 kcal/1005 kJ pro Portion

Vanille-Schoko-Buttermilch

150 g Buttermilch
20 g Edel-Bitterschokolade
1 Kugel Vanilleeis

Schmelzen und mit allen
Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

8 g E/11 g F/23 g KH/223 kcal/934 kJ pro Portion

Quitten-Trunk

150 g Trinksauermilch
4 EL Quittengelee
2 EL Puderzucker

Alle Zutaten mixen.

Rezept für 1 Portion

5 g E/1 g F/86 g KH/373 kcal/1584 kJ pro Portion

Die Rezepte können noch individuell mit verschiedenen Produkten angereichert werden.

Bei den Milchmixgetränken kann die Vollmilch auch gegen ein Gemisch aus Vollmilchpulver und Wasser ausgetauscht werden.