

## REZEPTE DER WOCHE

### Sommerobst mit Milch

Genießen Sie erfrischende Mixgetränke

Milchprodukte mit frischem Sommerobst: Dieser Mix ist gesund und löscht den Durst.

### Schwarzwälder Mix

**Zutaten (für 4 Personen):** 500 ml Milch, 2 EL Instant-Kakaopulver, 250 ml Kirschsafte, 4 Kugeln Schokoladeneis, Schlagsahne, dunkle Schokoraspeeln.

**Zubereitung:** Milch, Kakao und Saft mischen, auf Gläser verteilen, je 1 Kugel Eis hineingleiten lassen. Mit geschlagener Sahne und Schokoraspeeln garnieren.

### Himbeertraum

**Zutaten (für 2 Personen):** 250 ml Buttermilch, 1 EL Honig, 1 TL Kakaopulver, 100 ml Sahne, 120 g Himbeeren, 1 EL Himbeersirup, 100 ml Milch, 12 Himbeeren.

**Zubereitung:** Honig und Buttermilch schaumig mixen, in Gläser geben. Sahne steif schlagen, Kakao unterziehen, in Gläser füllen. 120 g Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Sirup und Milch



**Himbeeren mit Buttermilch: eine köstliche und gesunde Erfrischung.** Fotos: picture-alliance/dpa/Stockfood (2)



**Verwenden Sie nur ausgereiftes Obst für die Mixgetränke, damit das Fruchtaroma zum Tragen kommt.**

mischen, obenauf verteilen. Himbeeren auf 2 Spieße stecken, Getränke damit garnieren.

### Fruchtiger Espresso

**Zutaten (für 2 Personen):** 2 Pfirsiche, 100 ml starker, gekühlter Espresso, 400 ml Milch, 4 EL Amaretto.

**Zubereitung:** 1 Pfirsich kurz überbrühen, schälen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit Espresso, Milch und Amaretto fein pürieren. Zweiten Pfirsich in Stücke schneiden, auf Gläser verteilen, Espresso mix angießen.

### Pflümli-Milch

**Zutaten (für 4 Personen):** 400 g Zwetschen, 2 EL Puderzucker, 1 Prise Nelkengewürz, 1 – 2 EL Apfelf Essig, 6 Basilikumblätter, 750 ml Milch, Pfeffer.

**Zubereitung:** Entsteinte Zwetschen, Zucker, Nelken und Essig 8 min sanft dünsten. Abgekühlte Masse mit Milch pürieren. Gehacktes Basilikum und Pfeffer unterrühren, in Gläser füllen.

### Karotten-Kefir

**Zutaten (für 4 Portionen):** 500 ml Kefir, 200 g Karotten, Honig, 250 ml Mineralwasser.

**Zubereitung:** Fein geraspelte Karotten und Kefir mischen. Mit Honig süßen. Wasser angießen.

### Mango-Milch Bombay

**Zutaten (für 2 Personen):** je 250 ml Milch und Joghurt, 1 reife Mango, 1 Prise Kardamompulver, 1 Prise Zucker, einige Minzeblätter.

**Zubereitung:** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, pürieren. Zutaten bis auf Minze mixen. Kühlen, in Gläser geben, mit Minze verzieren.