

Zugabe-Rezept für eine größere Menge Frucht-Smoothie (ohne Milch):

Hiskys Frucht-Smoothie

Zutaten für 6-8 Drinks (2 Liter):

- 3 Bananen
- 3 Äpfel (z.B. Jona-Gold)
- 1 Schale Johannisbeeren (i.d.R. 500g)
- 1 Mango
- 1 l gekühlter Apfelsaft oder Traubensaft



Achtung: Es braucht einen für diese Menge geeignet großen Mixer!

Bananen schälen und kleinschneiden. Äpfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Mango auslöffeln. 1/4 l Apfelsaft mit Johannisbeeren im Mixer fein pürieren. Evtl. durch ein Sieb streichen, um die kleinen Kerne zu entfernen. Äpfel, Mango und Bananen portionsweise dazugeben und erneut mixen. Falls nötig, mit weiterem Apfelsaft auf die gewünschte Sämigkeit einstellen.

Hinweis zu den Mengenangaben: 1 TL = 5 ml; 1 EL = 3 TL = 15 ml
Probiert auch mal "herzhafte Shakes" mit Gemüse, etc.

Buchtipp:
Milchshakes m. u. o. Alkohol von Franz Brandl, Südwest-Verlag 2006;
Milchmixgetränke von Sonja Carlsson, Falken-Verlag, 1994;
100 Säfte und Shakes von Linda Doeser, Paragon-Books, 2010.

Drei von vielen sehr empfehlenswerten Seiten:
www.mixable.de, www.daskochrezept.de, www.chefkoch.de

Alle Angaben wurden mit großer Sorgfalt zusammengetragen. Dennoch übernehmen wir keine Haftung jedweder Art!

08.2011 www.kjg-rules.de

Mix-mich-mit-Milch

aufgesammelt von der
 **KjG RULES**

Alkoholfrei Mixen mit Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, etc.

Jede Menge gesunde und schmackhafte Mixgetränke für Eure KjG-Hausbar im Gruppenraum. Um den Aufwand gering zu halten, sind die meisten ohne Speiseeis und Ei. Wichtig sind frische Zutaten, insbesondere bei den verwendeten Früchten. Vor Beginn alles bereitstellen, vor allen Dingen Eis in jeder Menge als crushed ice und in Würfelform!

Dem Experimentieren sind beim Mixen kaum Grenzen gesetzt und immer wieder werden neue Kombinationen entdeckt und entwickelt. Variiert ruhig mal das Rezept und probiert was Neues aus.

Wichtiger Hinweis: Frische Ananas, Papayas, Feigen, Mangos und Kiwis eignen sich nicht zum Mixen mit Milch und Milchprodukten. Sie enthalten ein Enzym, die das Getränk bitter werden lässt. Bei Früchten aus der Dose, ist das Enzym durchs Erhitzen zerstört und der Effekt ist weg.

40 Rezepte nach Zutaten sortiert:

Verschiedene	Ananas	Mandarine	Johannisbeere
Banane	Aprikose	Orange	Apfel
Erdbeere	Pfirsich	Kokos	Preiselbeere
Heidelbeere	Maracuja	Birne	Zugabe
Himbeere	Kirsche	Mandel	

Viel Spaß beim Mixen und Genießen!

 Eure KjG Rules

Joghurt-Frucht-Mix

Zutaten für 4 Drinks:

- ½ Apfel
- 1 Banane
- 1 Pfirsich
- 500 g gut gekühlter Joghurt
- 200 ml kalte Milch
- 1 EL Honig
- 1 Pck. Vanillezucker

Apfel und Banane schälen. Pfirsich entkernen. Alles in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten und einigen Eiskwürfeln in einen Mixer geben. Alles durchmischen bis es gut schaumig ist.

Joghurtdrink mit Fruchtstücken

Zutaten für 2 Drinks:

- 150 g Joghurt
- 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, Kiwi aus der Dose, etc.)
- 3 EL geschlagene Sahne
- 1/2 TL Vanillezucker
- 2 Erdbeeren zum Garnieren

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

3 x Frucht-Buttermilch

Zutaten für 2 Drinks:

- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 2 Orangen oder 200 ml Orangensaft
- 300 ml kalte Buttermilch
- 2 TL Weizenkeimöl
- 4 EL Hirseflocken
- 1 TL Honig

Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. TK-Beeren bei Zimmertemperatur auftauen. Orangen auspressen. Himbeeren mit Orangensaft fein pürieren.

Wenn die Körnchen stören, durch ein Haarsieb streichen. Mit Buttermilch, Weizenkeimöl, Hirseflocken und Honig fein pürieren.

Variation 1: Mit Erdbeeren und Mandarinen-saft

Variation 2: Mit Pfirsichen und Grapefruitsaft

Johannisbeer-Milch

Zutaten für 2 Drinks:

- 125 ml kalter Johannisbeersaft
- 1 Becher kalter Joghurt (150 g)
- 1 EL kalte Vollmilch,
- 1 EL Zucker

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

Miss Marple

Zutaten für 2 Drinks:

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

Das Apfelmus zusammen mit Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt und Apfelsaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Entweder den Joghurt kräftig darunterquirlen oder beide Hauptzutaten in Schichten vorsichtig die Gläser füllen. Die Drinks mit jeweils einem Sahnetupfer und weiterem Zimtpulver garniert servieren.

Pink Power

Zutaten für 1 Drink:

- 150 ml kalte Buttermilch
- 1 TL Preiselbeersirup/Cranberrysirup
- 1 Zweig Minze

Buttermilch in hohes Glas geben. Preiselbeersirup vorsichtig einrühren.

Birnen-Zimt-Traum

Zutaten für 2 Drinks:

- 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

Birne schälen, entkernen, kleinschneiden und mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft im Mixer pürieren. Sahne, Zimt und Milch auf schwächster Stufe daruntermixen. Die Kuvertüre erwärmen und in diese zwei Gläser mit dem Glasrand etwa ½ Zentimeter tief hineintauchen. Den Schokoladenrand antrocknen lassen, das Getränk vorsichtig in die Gläser füllen. Die Drinks mit Knickstrohhalm servieren.

Variation: Statt mit Zimt kann der Drink auch mit 2 Eßlöffeln feingeriebene Haselnüssen oder mit 1 Teelöffel Haselnußmark zubereitet werden. Den noch weichen Schokorand dann in geriebene oder gehackte Haselnüsse tauchen, gut antrocknen lassen und die Birnen-Nuß-Milch vorsichtig einfüllen.

Mandelmilch

Zutaten für 1 Drink:

- 16 cl kalte Milch
- 4 cl Mandelsirup
- 1 Spritzer Grenadine
- geröstete Mandelsplitter
- 2 EL Sahne

Alle Zutaten mit Eiswürfeln in den Shaker geben, kräftig mixen und in ein Longdrinkglas abseihen. Mit der Sahne und den Mandelsplittern dekorieren.

Wolkenreise

Zutaten für 2 Drinks:

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

Banane und Apfel schälen und kleinschneiden. Beides mit Zitronensaft und Zucker fein pürieren. Dickmilch dazugießen und alles kräftig durchmixen. Eiswürfel in ein Glas geben, den Drink darübergießen
Tip: Besonders schön wirkt die "Wolkenreise", wenn man unter den fertigen Drink, bevor man ihn in die Gläser füllt, 3 - 4 Eßlöffel geschlagene Sahne zieht.

Bananen-Möhren-Drink

Zutaten für 2 Drinks:

- 1 kleine Banane
- 125 ml Karottensaft
- 125 ml kalter Apfelsaft
- 125 ml kalte Buttermilch

Banane schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Säften und der Buttermilch glatt mixen.
Evtl. mit einigen Eiswürfeln in ein Glas geben.

Big Banana

Zutaten für 2 Drinks:

- 1 Banane
- 1 Orange oder ca. 100 ml Orangensaft
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 300 g kalte Buttermilch

Banane schälen und kleinschneiden. Die beiden Orangenhälften auspressen und den Saft zusammen mit Zucker, Vanillezucker und Bananenstücken in den Mixer geben. Alles gut durchmixen, dann die Buttermilch darunterquirlen. Den Drink in zwei Gläser füllen und mit einer Orangenscheibe garnieren.

Variation: Statt Buttermilch kalte Milch verwenden, dann auf den Zucker verzichten und stattdessen mit ½ TL gemahlener Vanille und etwas Zimt würzen.

Bananen-Nuß-Milch

Zutaten für 2 Drinks:

- 1 vollreife Banane
- 2 EL feingeriebene Haselnüsse
oder Nuss-/Mandelmus
- 1 EL Honig
- 300 ml kalte Milch
- etwas Zimt

Banane schälen, klein schneiden und mit Nüsse und Honig in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Die Milch dazugeben und alles auf schwächster Stufe nochmals mixen. Den Drink in zwei Gläser gießen und mit Zimt bestäuben.

Variationen: Statt der geriebenen Haselnüsse 1 bis 2 Teelöffel fertiges Nuß- oder Mandelmus verwenden. Wenn man in jedes Glas eine Kugel Bananen- oder Haselnußeis gibt, schmeckt der Drink noch erfrischender.

Erfrischender Erdbeer-Mix

Zutaten für 4 Drinks:

- 200 g gut gekühlter Frischkäse
- 250 ml Mineralwasser
- 200 g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 EL Zucker
- 100 ml kalte Milch
- 2 EL Limettensaft

Alle Zutaten im Mixer schaumig aufschlagen. Etwas 'ruhiger': Weniger Mineralwasser, mehr Milch. Etwas 'erdbeeriger': 300g statt 200g Erdbeeren. Unbedingt mal ausprobieren: An Stelle von Frischkäse Joghurt, Quark oder Mascarpone verwenden.

2 Scheiben einer unbehandelten Orange
Die Mandarinenfilets abtropfen lassen. Zwei Filets beiseite legen. Die restlichen Früchte mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Den Kefir dazugießen und alles nochmals auf schwächster Stufe mixen. Den Drink in zwei Longdrinkgläser füllen und an jedes Glas eine Zitronen- oder Orangenscheibe sowie ein Mandarinenfilet stecken.

Orangenshake Sunshine

Zutaten für 2 Drinks:

- 100 ml gut gekühlter 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

Orangensaft, Erdbeersirup und Orangenschale in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann die Buttermilch dazugießen und nochmals alles bei kleinster Stufe mixen. Das Getränk in zwei Kelchgläser füllen und jeweils eine Orangenscheibe sowie eine halbe Erdbeere an den Glasrand stecken.

Cocos-Drink

Zutaten für 2 Drinks:

- 200 ml Kokosmilch
- 200 g Ananasstücke aus der Dose
- 1 Banane
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 250 ml kalte Buttermilch

Die Kokosmilch in den Mixer geben, dazu die Ananasstücke. Die Banane schälen und klein schneiden. Zucker und Vanillezucker sowie die Buttermilch dazugeben. Alles gut durchmischen. Mit einem Stückchen Ananas garnieren.

Kirsch-Milch-Drink

Zutaten für 1 Drink:

- 100 ml kalte Milch
- 2 EL kalten Joghurt
- 50 ml Kirschsoße
- 1-3 frische Kirschen

Milch, Joghurt und Kirschsoße im Mixer gut verrühren. In ein zur Hälfte mit crushed ice gefülltes Longdrinkglas geben. Mit frischen Kirschen garnieren.

Coco-Cherry-Milk

Zutaten für 1 Drink:

- 12 cl gut gekühlter Kirschsaft
- 8 cl kalte Milch
- 2 cl Kokossirup

Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln, in ein Glas evtl. mit Eiswürfeln abseihen.

Schwarzwälderkirsch-Cocktail

Zutaten für 1 Drink:

- 8 cl kalte Milch
- 1 EL Schokoladensirup
- 8 cl kalter Kirschsaft
- 2 cl Kirschsirup (oder Kirschlikör)
- Sahne, Schokosoße und Kirsche

Zutaten im Mixer gut verrühren. Mit Sahne, Schokosoße und Kirsche dekorieren. Für die alkoholhaltige Variante einfach den Kirschsirup durch Kirschlikör ersetzen.

Mandarinenshake

Zutaten für 2 Drinks:

- 1 Dose Mandarinenfilets (175 g)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 gehäufter EL Zucker
- 250 g kalter Kefir 1,5 % Fett

Erdbeer-Buttermilch-Mix

Zutaten für 2 Drinks:

- 200 g Erdbeeren
- 500 g gekühlte Buttermilch
- 2 TL Honig

Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Mit der Buttermilch und dem Honig schaumig rühren. Evtl. Eiswürfel beim Mixen oder ins Glas dazu geben.

Erdbeerchen

Zutaten für 1 Drink:

- 6 Erdbeeren
- 1 Spritzer Limettensaft
- 2 cl Holunderblütensirup
- 6 cl Buttermilch

Erdbeeren waschen und putzen. Mit Limettensaft, Holunderblütensirup und Buttermilch gut durchmixen. Glas zur Hälfte mit gestoßenem Eis füllen. Den Inhalt des Mixers darüber gießen. Kurz umrühren, im Longdrinkglas mit Trinkhalm servieren.

Erdbeershake mit Eis

Zutaten für 1 Drink:

- 150 g Erdbeeren
- 1 TL Vanillezucker
- 125 ml kalte Milch
- 50 g Vanille- oder Erdbeereis

Erdbeeren waschen und putzen. Alle Zutaten im Mixer gründlich schaumig pürieren.
Noch frischer: Gefrorene Erdbeeren verwenden.

Heidelbeer-Kefir-Drink

Zutaten für 2 Drinks:

- 125 g Heidelbeeren
- 1 TL Vanillezucker
- 2 TL Zucker
- abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Zitrone
- 250 g gekühlter Kefir 1,5 % Fett

Heidelbeeren waschen, verlesen und mit Vanillezucker, Zucker und Zitronenschale in den Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis die Beeren püriert sind. Kefir dazugießen und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Mit einige Eiswürfel in zwei hohe Gläser geben.

Sweet Blueberry

Zutaten für 2 Drinks:

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

Heidelbeeren waschen, verlesen und trockentupfen. Zwei hohe Gläser bereitstellen. Je 1 Kugel Eis in die Gläser geben. Heidelbeeren, Sirup, Zitronensaft und wenig Milch leicht verrühren und auf das Eis geben. Gläser mit der restlichen Milch vorsichtig auffüllen. Die Drinks mit je 1 Zweig Zitronenmelisse garnieren und mit farblich passenden Knickstrohhalmen servieren.

Heidelbeer-Joghurt-Drink

Zutaten für 1 Drink:

- 75 g Heidelbeeren
- 75 g Joghurt
- 100 ml Milch
- 4 cl Vanillesirup

Alle Zutaten zusammen mit etwas crushed ice im Standmixer pürieren. Als Deko einige ganze Früchte obenauf geben.

Kefir-Kirsch-Traum

Zutaten für 1 Drink:

- 2/3 gut gekühlter Kefir
- 1/3 kalter Sauerkirschsaft

Kefir in ein Longdrinkglas einfüllen und vorsichtig den Sauerkirschsaft hinzufügen. Evtl. mit Löffel 'marmorieren'.

Kiba-Buttermilch

Zutaten für 2 Drinks:

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

Beide Nektare und den Zitronensaft in ein Rührgefäß geben und gut verrühren. Dann die Buttermilch dazugießen und alles durchmischen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und eventuell an jedes Glas drei Bananenscheibchen stecken. Evtl. mit etwas Zimt bestreuen.

Babydoll

Zutaten für 2 Drinks:

- 100 ml gut gekühlter 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

Den Kirschnektar zusammen mit Sirup und Holunderbeersaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann Zucker, Vanillezucker und Kefir darunterquirlen. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen und jeweils mit einem Sahnetupfer sowie einer Kirsche garnieren.

Mixer geben. Alles kräftig durchmischen, bis das Fruchtfleisch püriert ist. Kefir, Vanillezucker und Zucker dazugeben und nochmals alles auf schwächster Stufe mixen. Den Drink in zwei Gläser füllen. Evtl. mit ½ Orangenscheibe am Glasrand dekorieren.

Pfirsich-Melba-Drink

Zutaten für 1 Drink:

- 1 EL Pfirsichmark
- 1 EL pürierte Himbeeren
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sahne
- 1 Kugel Vanilleeis
- 100 ml Milch
- Himbeere

Das Himbeerpüree mit dem Zucker verrühren und ins Glas geben. Die restlichen Zutaten im Standmixer kurz durchmischen und dazu gießen. Himbeere auf einem Spiel auf das Glas legen.

Pfirsich-Joghurt-Shake

Zutaten für 1 Drink:

- 1 Pfirsichhälfte
- 50 g Joghurt
- 150 ml Milch
- 3 cl Passionsfruchtsirup

Pfirsich waschen, entsteinen und kleinschneiden. Alle Zutaten zusammen mit crushed ice im Mixer gut durchmischen.

Maracuja-Mango-Milch

Zutaten für 1 Drink:

- 10 cl Maracujasaft
- 2 cl Mangosirup
- 8 cl gekühlte Milch

Mit Eis im Shaker gut durchschütteln und in ein Longdrinkglas mit einigen Eiswürfeln abseihen.

Heidelbeer-Orange-Kefir

Zutaten für 4 Drinks:

- 250 g Heidelbereren (frisch oder TK)
- 1 Orange oder ca. 100 ml Orangensaft
- 4 EL Vollkornschmelzflocken
- 600 ml kalter Kefir
- 4 TL Ahornsirup

Beeren waschen, abtropfenlassen und verlesen. TK-Beeren bei Zimmertemperatur auftauen. Orange auspressen und den Saft mit Beeren und Flocken in den Mixer geben. 500 ml Kefir dazugießen und alles gut pürieren. Ahornsirup dazugeben und durchmischen. Drink auf vier Gläser verteilen. Restlichen Kefir unterziehen, dass eine Marmorierung entsteht.

Heidelbeer-Buttermilch-Mix

Zutaten für 2 Drinks:

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

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

Variation: Um den Drink geschmacklich noch etwas abzurunden jeweils 2 cl Brombeerlikör in jedes Glas geben. Drinks evtl. mit einem Sahnehäubchen garnieren.

Himbeer-Orange-Kefir

Zutaten für 2 Drinks:

- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 Orange oder 100 ml Orangensaft
- 1 EL Honig
- 500 g gut gekühlter Kefir

Himbeeren waschen und abtropfenlassen. TK-Beeren bei Zimmertemperatur auftauen. Orange auspressen. Beeren, Saft und Honig fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Kefir dazu und schaumig mixen.

Himbeer-Buttermilch-Drink

Zutaten für 2 Drinks:

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

Himbeeren waschen. Zwei 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. Restliche Buttermilch dazugießen und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen. Den Drink in zwei Gläser füllen und jeden mit einem Sahnehäubchen sowie einer Himbeere garnieren.

Himbeer-Joghurt-Milch

Zutaten für 1 Drink:

- 200 g TK-Himbeeren
- 200 ml kalter Joghurt
- 100 ml kalte Milch
- 2 EL Honig

Himbeeren noch teilgefroren mit übrigen Zutaten evtl. zusammen mit etwas crushed ice im Standmixer pürieren.

Ananasdrink Tropicana

Zutaten für 2 Drinks:

- 150 g Ananasscheiben aus der Dose
- 100 ml Grapefruitsaft
- 1 TL Kokosraspel
- 1 TL Zucker
- 250 g kalte Buttermilch

Ananasscheiben abtropfen lassen. 1 Scheibe zum Garnieren beiseite legen. Den Rest in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Grapefruitsaft, Kokosraspel und Zucker dazugeben und alles gut durchmischen. Buttermilch dazugießen und alles auf kleinster Stufe nochmals mixen. Je 2 Eiswürfel pro Glas. Mit $\frac{1}{4}$ Ananass- oder $\frac{1}{2}$ Grapefruitscheibe garnieren.

Ananas-Erdbeer-Kefir

Zutaten für 2 Drinks:

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

(Wald)Erdbeeren waschen und verlesen. Den Ananassaft oder -nektar mit den Erdbeeren und dem Honig oder dem Zucker gut pürieren. Den Kefir dazugießen und alles nochmals auf schwächster Stufe mixen. Variation: Statt Ananassaft oder -nektar 100 g Ananasstücke aus der Dose nehmen. Diese werden dann zusammen mit den Walderdbeeren püriert.

Blondie

Zutaten für 1 Drink:

- 150 ml kalte Buttermilch
- 2 halbe Aprikosen aus der Dose
- 2 TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Vanillezucker
- 1 Kugel Vanilleeis
- evtl. Schokoplättchen

Alle Zutaten bis auf das Eis gut durchmischen und in ein Kelchglas gießen. Vanilleeis dazugeben und mit einer Aprikose und evtl. Schokoplättchen dekorieren

Apricosy

Zutaten für 2 Drinks:

- 150 g Aprikosen
- 50 ml Orangensaft
- 250 g kalter Kefir 1,5 % Fett
- 1 TL Vanillezucker
- 1 gehäufter EL Zucker

Aprikosen über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und zusammen mit Orangensaft in den