

Shake it!

Erfrischende Milchideen



swiss
milk

Schweiz. Natürlich.


SUISSE
GARANTIE

swissmilk

Milch

Natürlich und gesund

Milch und Milchprodukte sind die beste Grundlage für einen Shake. Denn sie haben eine wertvolle Nährstoffzusammensetzung, sind gesund und vielseitig. Ob süss oder pikant – Milchshakes sind immer ein Genuss.

En Guete,
Swissmilk

Impressum

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Rezepte und Bilder: Swissmilk, Bern

Grafik und Druck: Merkur Druck AG, Langenthal

140015D

© Swissmilk 2010

2. Auflage August 2011



Rhabarber-Vanille-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 200 g Rhabarber, in kleine Würfel geschnitten
- ½ Vanillestängel, längs aufgeschnitten
- 2 dl Milch
- 180 g Jogurt nature
- 2–3 EL Zucker, nach Belieben
- Himbeersirup, nach Belieben

1 Rhabarber, Vanillestängel und Zucker aufkochen, zugedeckt weich kochen und auskühlen lassen.

2 Rhabarberkompott mit Milch und Jogurt im Mixer fein und schaumig pürieren.

3 Shake nach Belieben mit Himbeersirup abschmecken und in Gläser giessen.

Milch ist ein Starkmacher

Milch enthält viel Kalzium. Knochen brauchen es, um stark zu werden und zu bleiben. Aber auch das reichlich enthaltene Vitamin D und das hochwertige Eiweiss der Milch sind für gesunde Knochen wichtig.



Kirschen-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 100 g rote oder schwarze Kirschen
- 75 g Rahmquark
- 3 dl Milch
- 2 EL Rohzucker, nach Belieben
- ½ TL Rosenwasser, nach Belieben

- 1** Die Kirschen entsteinen, dabei den Saft auffangen.
- 2** Die Kirschen mit dem Quark, der Milch und dem aufgefundenen Saft im Mixer pürieren.
- 3** Nach Belieben Zucker und Rosenwasser beifügen, gut verrühren. Shake in die Gläser giessen.

Kontrollierte Herkunft Schweiz

Beim Einkaufen auf das Zeichen SUISSE GARANTIE achten lohnt sich: Die Produkte sind garantiert einheimisch, schonend produziert und ohne Gentechnik hergestellt.

www.suissegarantie.ch



Gurken- Zitronen-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 150 g Blanc battu
- 2 dl Milch
- 200 g Gurke, evtl. geschält, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und einige Tropfen Saft
- 2–3 EL Honig

Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig pürieren. Shake in die Gläser giessen.

Info: Statt Blanc battu Joghurt nature verwenden.

Milch ist ein Fitmacher

Milch ist ein natürliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm für alle. Denn ihre vielen Nährstoffe und das hochwertige Eiweiss machen leistungsfähig und unterstützen die Widerstandsfähigkeit.





Peperoncini-Mandel-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 5 dl Milch
- 4 EL Mandelmus
- 1 kleiner roter Peperoncino, nach Belieben, entkernt, klein geschnitten
- 2–3 EL Zucker, nach Belieben
- einige Tropfen Zitronensaft

Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig pürieren.
Shake in die Gläser giessen.

Infos: Statt mit Zucker mit Salz pikant abschmecken.
Mandelmus ist in Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Ausgewogen und gesund

Genussvoll und abwechslungsreich essen?

Tipps zur gesunden Ernährung gibt es unter www.swissmilk.ch.



Schokolade-Pfefferminz-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 4 dl Milch
- 2–3 EL Schokoladepulver, nach Belieben
- 6–8 Pfefferminzblättchen, fein geschnitten
- 2 Kugeln Schokolade- oder Vanilleglace

Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig pürieren.

Shake in die Gläser giessen.

Milch ist ein Schlaumacher

Milch liefert alle notwendigen Nährstoffe, um Kopfarbeit zu leisten: Milchzucker für einen konstanten Blutzuckerspiegel; Kalzium für starke Nerven; Eiweiss für Stresssituationen; Milchfett, das nicht schwer aufliegt, und Vitamin B2 für gute Denkarbeit.



Kaffee- Kardamom-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 5 dl Milch
- 2 EL Kaffeerahm,
nach Belieben
- 3 TL sofortlösliches
Kaffeepulver
- 1 Msp. Kardamompulver
- 3–4 EL Rohzucker,
nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer fein und
schaumig pürieren.
Shake in die Gläser giessen.

Für Eilige

Milchshakes sind schnell gemacht
und eine gute Wahl an stressigen
Tagen.



Rüebli- Vanille-Shake

Für 2 Personen

2 Gläser à 3 dl Inhalt

- 4 dl Milch
- 100 g Rüebli, an der Bircherraffel gerieben
- 2 Kugeln Vanilleglace
- 1–2 TL Amaretto, nach Belieben
- 2–3 EL Zucker, nach Belieben

Alle Zutaten im Mixer fein und schaumig pürieren. Shake in die Gläser giessen.

Info: Amaretto durch 2–3 Tropfen Bittermandel-
aroma ersetzen.

Milch ist ein Schlankmacher

Mit Milch nimmt man leichter ab und hält sein Gewicht besser. Denn das Eiweiss macht satt, das Kalzium fördert die Fettverbrennung und hemmt die Fettbildung, und das Vitamin D wirkt positiv auf den Fettstoffwechsel.

Milch

Gesund, natürlich, unentbehrlich

Aller guten Dinge sind drei, dies gilt auch für Milch und Milchprodukte. Sie sind ein richtiges Powerpaket und haben natürlicherweise eine hohe Nährstoffdichte. Insbesondere sind sie die besten und natürlichsten Kalziumlieferanten. Kalzium ist der wichtigste Baustein für Knochen. Kinder trinken Milch, damit sie im Wachstum Knochenmasse aufbauen und später von den Reserven profitieren können. Erwachsene trinken Milch, damit ihre Knochen stark und stabil bleiben.

Milchshakes sind nur eine der vielen Möglichkeiten, täglich genügend Milch zu konsumieren.



Täglich 3 × Milch

Clever ist, wer drei Milchprodukte täglich isst. Das entspricht: 2 dl Milch, 180 g Jogurt und 40 g Käse.

Mehr Rezepte

Jederzeit online

Swissmilk hat die grösste bebilderte Rezept-Datenbank der Schweiz. Sie finden nicht nur weitere Milchshakes und Milchmischgetränke, sondern über 5000 weitere Gratis-Rezepte für alle Gelegenheiten. Stöbern erwünscht!

www.swissmilk.ch/rezepte



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Alles über Milch und Milchprodukte
unter www.swissmilk.ch