



Kindergarten/Unterstufe

Farbige Milchdrinks

Name:

Feine Rezepte für deine Milchtasse!



Rotkäppchen

Zutaten

Für 1 Kind

Drink:

180 g Jogurt nature

3 EL Cornflakes

1 EL Honig

0,5–1 dl Apfelsaft

Schaum:

1–2 TL Randensaft

2–3 EL Milch

Zubereitung

1 Drink: Jogurt, Cornflakes, Honig und Apfelsaft pürieren, in ein Glas geben.

2 Schaum: Randensaft und Milch schaumig aufschlagen, sorgfältig auf die Jogurtmasse giessen. Vor dem Geniessen verrühren.



Aprikosen-Milch

Zutaten

Für 1 Kind

1 dl Buttermilch

1 dl Milch

3 reife Aprikosen, halbiert

1 reifer Pfirsich, halbiert

1 EL Vanillezucker

Zubereitung

1 Alles mixen und kühl geniessen.

Tipp

Die Aprikosen und Pfirsiche sind im Juli und August frisch erhältlich. In den übrigen Monaten die drei Aprikosen und den Pfirsich durch 6 tiefgekühlte Aprikosen ersetzen.

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Milch macht gross, stark und schlau!

Milch-Drink, Milch nature, Jogurt oder Käse – trink oder iss, was dir schmeckt.

Hauptsache:

3-mal täglich Milch!