



Mittelstufe

Name: _____

Milchshake-Rezept erfinden



Herbstliche Apfel-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Messbecher
Esstöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
1 süsslicher Apfel, gerüstet, in Stücken
1 EL feine Haferflocken
1 EL Quittengelee, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
- 2 Apfelmilch in die Gläser füllen.



Rüebli-Gewürz-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Messbecher
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
Sparschäler
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
60 g Rüebli, gerüstet, in Stücken
25 g gemahlene Mandeln
½ TL Zimtpulver
¼ TL Kardamompulver
2 Msp. Nelkenpulver

1 Rüebli, gerüstet, nach Belieben, in
Stäbchen zum Garnieren



Hinweis

Über 8000 Gratisrezepte
erhältst du unter
www.swissmilk.ch/rezepte.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bis und mit Nelkenpulver mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
- 2 Rüebli-Gewürz-Milch in die Gläser füllen.
- 3 Nach Belieben kann der Drink mit Rüeblistäbchen dekoriert werden.