

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 74 (1999)

Heft: 7-8: Die Feste feiern, wie sie fallen

Rubrik: Rezept

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Milchmixereien und Frappés

Milch und Milchprodukte sind gesund und ideal für Mixgetränke: Ob süß oder pikant, ob eisgekühlt oder heiß – Milchdrinks sind immer ein Genuss. Besonders beliebt sind im Sommer fruchtige Shakes und frische Frappés. Probieren Sie eines der Rezepte aus; sie sind einfach, aber schmackhaft.

Essen dient nicht bloss dazu, den Hunger zu stillen oder reine Sinnesfreude zu bereiten, vielmehr steht bei der Nahrungsaufnahme auch das körperliche Wohlbefinden im Zentrum. Vollwertige Nahrungsmittel wie die Milch tragen das ihre dazu bei; als Kräftespender, die wohltuend und aufbauend sind. Zusammen mit körperlicher Fitness sowie einem vernünftigen Verhältnis von Aktivität und Ruhe schafft eine ausgewogene Ernährung die Basis für ein gesundes Leben.

Frappés

Holundertraum

1,5 dl Milch
2 EL Holundersirup
1 Kugel Vanilleglace
Milch, Holundersirup und Glace mixen.

Apfelfrappé

1,5 dl Milch
½ Apfel geraffelt
1 TL Honig
1 TL Weizenkeimflocken
1 Kugel Vanilleglace
Milch, geraffelter Apfel, Honig und Weizenkeimflocken mixen. Vanilleglace zugeben und kurz weitermixen.

Zitronenfrappé

1,5 dl Milch
50 g Rahmquark
1 Kugel Zitronensorbet
1 TL Zitronensaft
Pfefferminzblätter zum Garnieren
Quark, Sorbet und Zitronensaft mit wenig Milch mixen. Restliche Milch zugeben, nochmals kurz mixen und sofort servieren.

Nussfrappé

1,5 dl Milch
2 EL Haselnusskrokant, fein gerieben
1 Kugel Haselnuss- oder Vanilleglace
Milch, Krokant und Glace mixen

Aprikosenfrappé

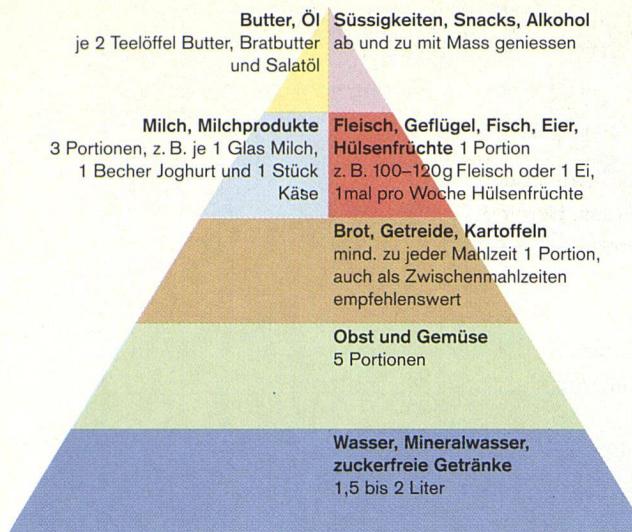
1,5 dl Milch
2 reife Aprikosen
1 Kugel Caramelglace
Die Aprikosen halbieren, entsteinen und mit der Milch im Mixer pürieren. Die Glace beifügen und kurz weitermixen.

Ratgeber Ernährung

Möchten Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung wissen? Folgende Broschüre können Sie kostenlos bestellen beim:

Schweizer Milchproduzenten SMP
PR-Abteilung
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Über Telefon 031 359 57 28 oder über Internet www.swissmilk.ch

- Zum Wohlbefinden, 12 Seiten
- Richtig essen – mehr leisten, 12 Seiten
- Fitness und Sport – Richtig essen vorher, nachher und zwischendurch, 28 Seiten
- Milchmixereien, 16 Seiten



Dazu ein paar Tips

- Von den Nahrungsmitteln aus dem unteren Teil der Pyramide dürfen Sie uneingeschränkt essen und trinken.
- Die mittleren beiden Stufen liefern dem Körper wichtige Nährstoffe und gehören deshalb täglich auf den Teller.
- Die Spitze ist das Tüpflein auf dem i. Qualität kommt deshalb vor Quantität.
- Abwechslung innerhalb jeder Gruppe sorgt für möglichst grosse Nährstoffvielfalt.
- Bevorzugen Sie einheimische und saisonale Produkte. Diese entsprechen den der Jahreszeit gemässen Bedürfnissen des Körpers, bringen Farbe und Geschmack auf den Teller und sind erst noch ökologisch sinnvoll.

Milchshakes

Zimtmilch

2 dl Milch

1 TL Zimt

1 TL Honig

Alle Zutaten gut vermischen

Black Shadow

1,5 dl Milch
1 EL Cassissirup
1 EL Sanddornmark,
gezuckert
Zucker nach Belieben
Alle Zutaten gut mixen

Summernight blue

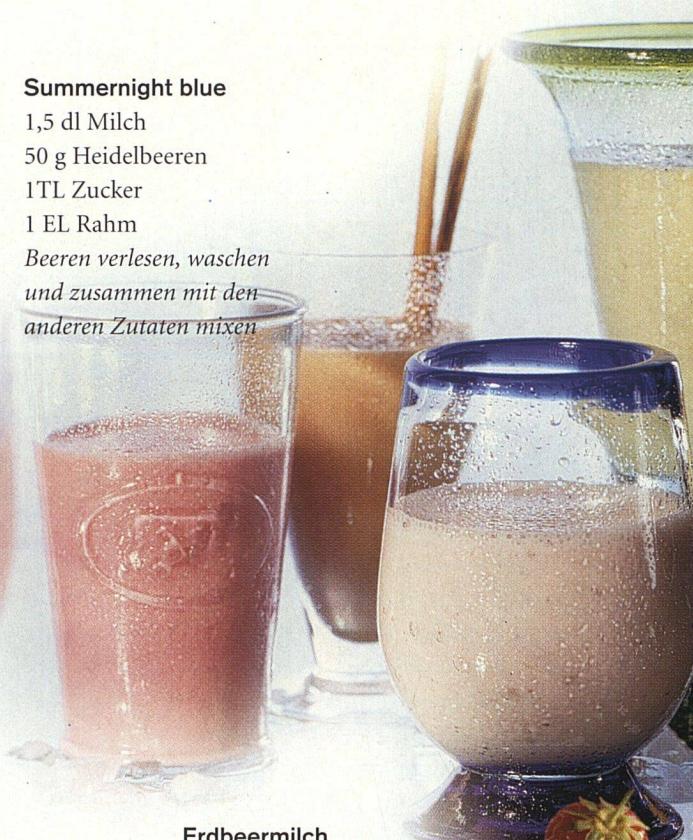
Grenadine
2 dl Milch
2 EL Grenadinesirup
Alle Zutaten gut vermischen

Vanillemilch

2 dl Milch
¼ Vanillestengel
1 TL Zucker
Den Vanillestengel der Länge nach aufschneiden und auskratzen. Zusammen mit der Hälfte der Milch bis vor den Siedepunkt bringen. Abkühlen lassen und den Vanillestengel herausnehmen. Die Vanillemilch mit der restlichen Milch und dem Zucker gut vermischen.

Summernight blue

1,5 dl Milch
50 g Heidelbeeren
1TL Zucker
1 EL Rahm
Beeren verlesen, waschen und zusammen mit den anderen Zutaten mixen



Die Zutaten reichen für einen Drink

Moccamilch

2 dl Milch
½ TL Instantkaffee
½ TL Schokoladepulver
Zucker nach Belieben
Alle Zutaten gut vermischen

Erdbeermilch

1,5 dl Milch
50 g Erdbeeren
1 TL Zucker
½ TL Zitronensaft
Beeren waschen, rüsten und zusammen mit den anderen Zutaten mixen