

Rezept

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Wohnen**

Band (Jahr): **74 (1999)**

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

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Kräfterspender, 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
¼ 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

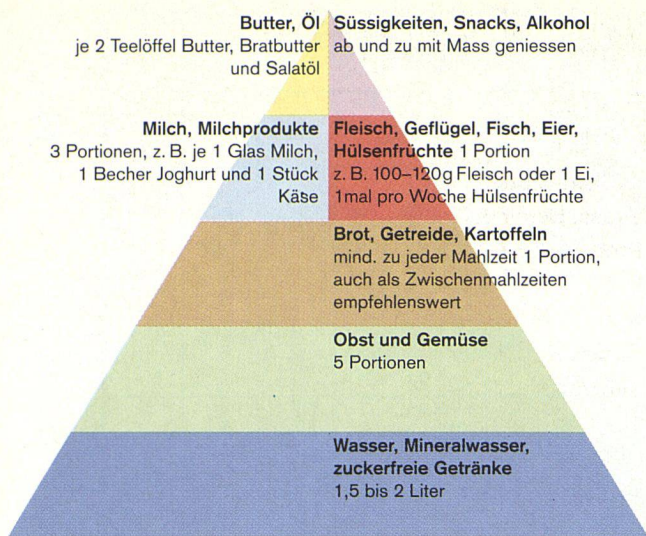
1,5 dl Milch
2 reife Aprikosen
1 Kugel Caramelglace
Die Aprikosen halbieren, entsteinen und mit der Milch im Mixer pürieren. Die Glace beifügen und kurz weitermixen.

Ratgeber Ernährung

Möchten Sie mehr über eine gesunde und ausgewogene Ernährung wissen? Folgende Broschüren 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
 - 1 TL Zucker
 - 1 EL Rahm
- Beeren verlesen, waschen und zusammen mit den anderen Zutaten mixen*

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*

Die Zutaten reichen für einen Drink

