

<b>Zeitschrift:</b>	Wohnen
<b>Herausgeber:</b>	Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
<b>Band:</b>	74 (1999)
<b>Heft:</b>	7-8: Die Feste feiern, wie sie fallen
<b>Rubrik:</b>	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  
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.*

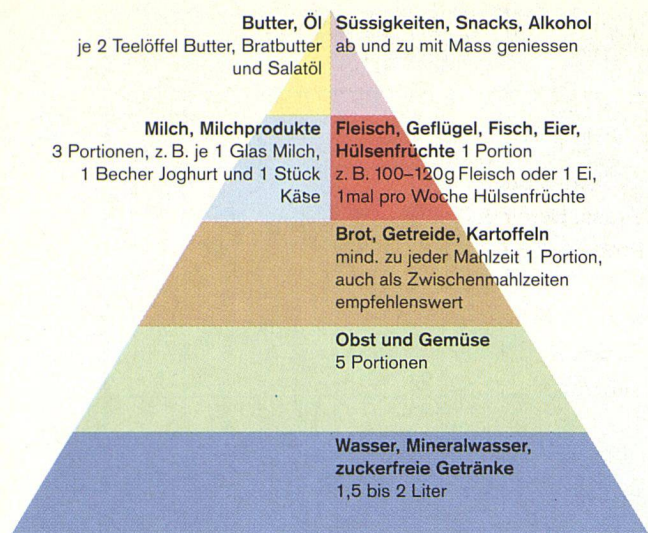
### Ratgeber Ernährung

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](http://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

