

Kuhle Shake- Rezepte



Für alle
Milch-Mix-
Fans

mehr Milch - mehr Spaß

**VOLLE
KANNE
LEBEN!**

www.karlotta-unterwegs.de



**Karlotta, eine
echte Genusskuh.**

**Gerührt, geschüttelt,
gemixt.**



*„Ich bin's wieder:
Karlotta,
unterwegs zum
nächsten Shake.“*

„ Wisst ihr, was das leckerste Getränk der Welt ist?
Ein schaumig-leckerer Milchshake!

*Einfach eine Handvoll reife Früchte im Mixer pürieren,
zum Beispiel Erdbeeren, Mango, Banane oder Blaubeeren.
Eine Kugel Vanilleeis und ein Glas Milch dazugeben. Deckel drauf.
Und dann: mixen, bis der Shake schäumt.
Das nenn' ich volle Kanne Leben!* **“**

*„Denn eines ist klar:
Genuss ist ein Muuh, äh Muss!“*

Eure Karlotta

Kalzium – der magische Milch-Mineralstoff	4
Shake-Tipps	5
Shakes ohne Alkohol	
Süße Shakes	6
Pikante Shakes	10
Shakes mit Alkohol	12
Nachgefragt: Milcheiweißallergie oder Laktoseintoleranz	14

Unter
www.karlotta-unterwegs.de
warten immer mehr Informa-
tionen und Tipps rund um Milch
und Milchprodukte auf Sie.
Reinschauen lohnt sich!

Kalzium – der magische Milch-Mineralstoff

Erwachsene benötigen täglich 1.000 mg Kalzium*. Diese scheinbar winzige Menge stärkt uns im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken. Denn Kalzium dient in erster Linie der Stabilisierung der Knochen. Im menschlichen Skelett sind 99% des Gesamtkörperbestandes an Kalzium zu finden, ungefähr 1–1,5 kg. Um unseren Kalziumbedarf zu decken, sind Milch und Milchprodukte unschlagbar: Ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und eine Scheibe Hart- oder Schnittkäse decken bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen.

Übrigens ist der Kalziumgehalt in allen Milchsorten gleich – ob haltbare, frische, fettarme oder vollfette – er verändert sich nicht durch die verschiedenen Verarbeitungsstufen.

* Quelle: D-A-CH-Referenzwerte



**„Milch –
am besten 3x täglich!“**

Tipps für echten Shake-Genuss

- 1 Halten Sie einen Vorrat an frischen Milchprodukten und aromatischen Früchten in der Kühlung bereit. Dann steht dem direkten Genuss nichts im Wege.
- 2 Bevor es losgeht, alle Zutaten und Geräte am Platz bereitstellen.
- 3 Den Mixvorgang langsam auf schwacher Stufe starten. (Achtung Spritzgefahr – der Behälter darf nicht randvoll sein.) Danach auf höherer Stufe fein mixen.
- 4 Zum Mixen werden meist mehr Eiswürfel benötigt als vorher gedacht. Organisieren Sie daher einen Vorrat, wenn Eiswürfel für das Rezept benötigt werden.
- 5 Beim „Shaken“ zuerst Eiswürfel in das Unterteil des Shakers geben und dann die Zutaten dazugeben. Den Shaker verschließen und in waagerechter Haltung in Schulterhöhe kräftig schütteln. Nach dem Absetzen den Shaker öffnen und den Inhalt über ein Barsieb in ein Trinkglas gießen. Schmeckt besonders erfrischend auf frischen Eiswürfeln.
- 6 Fruchtsirup eignet sich für die Zubereitung von Milchshakes besser als reiner Fruchtsaft. Denn Fruchtsaft lässt bei zu viel Säure die Milch gerinnen – Sirup nicht.
- 7 Sollte ein Shake versehentlich gerinnen, kann er noch einmal in den Mixer zurückgegeben und erneut gemixt werden. Anschließend sofort servieren.



Shakes ohne Alkohol

Süßes für die Milchbar

O-Mi (Orangen-Minz-Drink)

Der perfekte Frühstücks-Shake: Die Minze hinterlässt ein wunderbar erfrischendes Gefühl.

Zubereitung

1. Minze waschen, trocken schütteln und einige schöne Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.
2. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, mit dem Pürierstab aufschäumen und in Gläser füllen.
3. Pistazien fein hacken, darauf streuen und mit den Minzeblättchen garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Orangensaft
- 12 Minzeblätter
- 8 EL Karamellsirup
- 500 ml Milch
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Pistazienkerne, ungesalzen



Tatütata

Zubereitung

1. Alle Zutaten gut durchmischen. 4 Gläser mit Eiswürfeln befüllen und Shake eingießen.
2. Die Zitronenscheibe mit der Cocktailkirsche an den Glasrand stecken.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 EL Quark
- 150 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 400 g Sauerkirschen mit Saft aus dem Glas
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Vanillezucker
- 4 Zitronenscheiben und
- 4 Cocktailkirschen zum Garnieren

Apfel-Bananen-Shake

Zubereitung

1. Banane schälen und klein schneiden.
2. Apfel schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden.
3. Apfel und Banane mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und pürieren.
4. Dickmilch zugeben und nochmals mixen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Banane
- 2 kleine Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 350 g Dickmilch 1,5%



Tipp:
Trinkhalm nicht vergessen!

Body & Soul

Zubereitung

1. Glas drehen und dabei den Sirup am Innenrand ins Glas laufen lassen. Dadurch entsteht ein schöner Marmoreffekt.
2. Anschließend Buttermilch nachfüllen und zuletzt den Pfirsichnektar hinzugeben.



Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Buttermilch
- 400 ml Pfirsichnektar
- 8 cl Grenadinesirup

Espresso-Shake mit Vanilleeis

Schnelles Dessert für heiße Sommertage – schmeckt auch im Winter!

Zubereitung

1. Espresso zubereiten, danach im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Milch, Vanilleeis und Kaffee im Mixer schaumig schlagen.
3. Orangenschale abreiben. Shake auf 4 Gläser verteilen und mit Zimt und etwas abgeriebener Orangenschale bestreuen. Zur Dekoration etwas Orangenschale kreisförmig dünn abschälen und an den Glasrand hängen.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Espresso
- 350 ml Vanilleeis
- 400 ml Milch
- 1 ungespritzte Orange
- Zimt

Kefir-Mix mit Mandarinen

Zubereitung

1. Mandarinen abtropfen lassen und 4 schöne Schnitze für die Dekoration zur Seite legen.
2. Mandarinen mit Zitronensaft und Zucker mixen.
3. Kefir zugeben, erneut mixen und auf die Gläser verteilen. Zur Dekoration Mandarinschnitze einschneiden und an die Gläseränder hängen.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen Mandarinen (à 175 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 500 g Kefir

Buttermilch-Birnen-Drink mit Knusperflocken

Zubereitung

1. Eine Birne in feine Scheiben schneiden und für die Dekoration bei Seite legen.
2. Bis auf die Knusperflocken alle Zutaten mixen und auf die Gläser verteilen.
3. Mit je 1 EL Knusperflocken und 1 Birnenscheibe dekorieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Buttermilch
- 6 EL Sahnequark
- 4 EL Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4–5 Birnen aus der Dose
- 4 EL Knusperflocken

Pikantes für die Milchbar

Lassen Sie sich überraschen!

Shakes können nicht nur süß, sondern auch pikant serviert werden. Als Zwischenmahlzeit, zum Abendessen oder als Starter bei einem Menü sind sie immer eine willkommene Abwechslung. Schön dekoriert in kleinen Gläschen bereichern sie zudem jedes Buffet.

Froggy – küsst den Frosch!

Zubereitung

1. Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Kerne herauskratzen, Hälften grob würfeln. Radieschen-Sprossen mit der Küchenschere abschneiden, 4 TL davon beiseitelegen.
2. Gurke, Radieschen-Sprossen und Kefir mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Milch und Meerrettich dazugeben und noch einmal kräftig mixen. Mit Salz und Honig abschmecken und in Gläser füllen.
3. Mit den übrigen Sprossen garnieren.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurke (etwa 400 g)
- 2 Kästchen Radieschen-Sprossen (alternativ: Kresse)
- 400 g Kefir
- 400 ml Milch
- 4 TL Meerrettich aus dem Glas
- 2 TL Honig
- Salz



Tipp:
Mit gekühlten Zutaten
schmeckt es noch besser!

Vitamino – ersetzt die Suppe!

Zubereitung

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Basilikum fein hacken. Alles mit den geschälten Tomaten, der Milch, dem Joghurt und etwas Zucker im Mixer pürieren.
2. Mit Selleriesalz und schwarzem Pfeffer abschmecken und noch einmal aufmixen. Die Gläser mit Sellerie-Grün dekorieren.

Zutaten für 4 Personen

- 6 geschälte Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Joghurt
- 500 ml Milch
- 2 Prisen Zucker
- Selleriesalz und schwarzer Pfeffer
- Stangensellerie-Grün zum Garnieren



Shakes mit Alkohol

Latte Espanol

Perfekt für die nächste Beach-Party!

Die wichtigste Zutat dieses Shakes ist – neben der Milch! – ein spanischer Vanille-Likör. In den letzten Jahren hat sich der Likör, gemischt mit Milch, als Long-drink in Discotheken und Nachtclubs etabliert. Wobei Likör und Milch ungefähr im Verhältnis 1:3 gemischt werden.

Zubereitung

1. Bananen schälen, in grobe Würfel schneiden. Mit Ananassaft, Milch, Likör sowie Puderzucker und Eiswürfeln im Mixer mischen.
2. Milch in Gläser füllen und mit dem Milchaufschäumer nochmals aufschäumen. Rasch servieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Bananen
- 400 ml Ananassaft
- 600 ml Milch
- 8 EL span. Kräuter-Vanille-Likör
- 2 EL Puderzucker
- 8 Eiswürfel
- evtl. frische Ananasstücke zum Garnieren

Grashopper

Ein echter Hingucker, dank grüner Minze!

Zubereitung

1. Alle Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb in 4 Cocktailschalen abgießen.
2. Mit einem frischen Minzezweig garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Sahne
- 100 ml Pfefferminz-Likör
- 120 ml Crème de Cacao, weiß
- 1 frischer Minzezweig zum Garnieren

Pink and Smoothy

Erfrischend-sommerlicher Drink!

Zubereitung

1. Melone von den Kernen befreien, schälen und grob würfeln.
2. Mit den gefrorenen Himbeeren, Milch, Sahne, Bitterlikör und Zucker im Mixer fein pürieren.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Honigmelone
- 100 g TK-Himbeeren
- 600 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 6 EL italienischer, roter Bitterlikör
- 4 EL Zucker



Kontakt

Servicebüro „Karlotta unterwegs“
c/o trio-market-relations gmbh
Carl-Reuther-Straße 1, 68305 Mannheim
Tel.: 0621 33840-222, Fax: 0621 33840-161
E-Mail: info@karlotta-unterwegs.de
www.karlotta-unterwegs.de

