



Apfel-Bananen-Milch

Zutaten:

- 2l Dickmilch
- 6 Äpfel
- 2 Bananen
- 2TL Brauner Zucker



Zubereitung:

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Bananen schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Obst zusammen mit der Hälfte der Dickmilch pürieren, danach den Rest Dickmilch hinzufügen und nochmals pürieren. Mit Zucker abschmecken.

Rezept von: www.schulverpflegung.bayern.de



Pürierstab oder Standmixer



BananaJo-Smoothie

Zutaten:

- 5 Bananen
- 2-3 Zitronen
- 500g Naturjoghurt
- 500ml Apfelsaft
- Zimt



Zubereitung:

Bananen schälen und grob in Stücke schneiden. Zitronen auspressen und den Saft zu den Bananen geben. Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren und kalt genießen.

Rezept von: Johan Lafer, IN-FORM



Pürierstab oder Standmixer



Body & Soul

Zutaten: 150ml Grenadinesirup
1,5l Buttermilch
1l Pfirsichsaft
1,4l Milch (1,5% Fett)



Zubereitung:

Ein hohes Glas/einen hohen durchsichtigen Becher in der Hand drehen und dabei den Sirup am Innenrand ins Glas laufen lassen. Dann Buttermilch und zuletzt den Pfirsichsaft in das Glas/in den Becher geben. Mit einem Trinkhalm servieren.

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Dieser Shake ist auch ein optischer Genuss! Unbedingt Zubereitung beachten!



Fruchtbowle

Zutaten: 600g Früchte der Saison
1 Zitrone
500ml Apfelsaft
1l Mineralwasser

Zubereitung:

Früchte vorbereiten, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Karaffe (oder in ein Bowlengefäß) geben. Die Zitrone auspressen und den Saft über das Obst geben. Mit Apfelsaft und Mineralwasser aufgießen.

Rezept von: Pause mit Genuss – Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen



Variation: Andere Säfte oder Saftmischungen bringen Abwechslung.



Gepfeffertes Apfel

Zutaten:

1l	Apfelsaft
1,5l	Pfefferminztee
1	Limette

Zubereitung:

Apfelsaft und Pfefferminztee vermischen. Limette auspressen und das Tee-Gemisch mit dem Saft abschmecken.

Rezept von: Grund- und Mittelschule Rinchnach, Bayern



Himbeerdrink

Zutaten: 100g zartschmelzende Haferflocken
1l Beerensaft
1kg Naturjoghurt
600 g Gefrorene Himbeeren
1TL Honig



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und mixen bzw. in eine Schale geben und pürieren.

Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.



Standmixer oder Pürierstab



Variation: Heidelbeeren, Erdbeeren, ...



Himbeer-Milch

Zutaten: 500g Himbeeren
2l Milch (1,5% Fett)
2EL (brauner) Zucker
3EL Zitronensaft



Zubereitung:

Himbeeren mit etwas Milch pürieren, Zucker und Zitronensaft dazugeben, restliche Milch hinzufügen und nochmals pürieren.

Rezept von: www.schulverpflegung.bayern.de



Pürierstab oder Standmixer



Himbeer-Orangen-Shake

Zutaten: 400g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
500ml Orangensaft
2EL Vanillezucker
1,4l Milch (1,5% Fett)



Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und kurz vor dem Verzehr noch einmal kräftig durchrühren.

Rezept von: Johan Lafer, IN-FORM



Pürierstab oder Standmixer



Indischer Lassi

Zutaten:

Grundrezept	1,2kg	Naturjoghurt
	600ml	Wasser
	4EL	Zucker



Zubereitung:

Zutaten mit dem Schneebesen verrühren, bis die Oberfläche schaumig wird.
Es gibt verschiedene Lassi-Variationen. Hier sind nur einige Beispiele aufgeführt:

Himbeere	500g	Himbeeren, püriert Grundrezept Lassi
Limette	5	frische Limetten auspressen Grundrezept Lassi
Mango	500g	Mango, püriert

Rezept von: Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.



Mit dem jeweiligen Obst dekorieren! Weitere Variationen möglich!



Malven-Johann

- Zutaten:**
- 1l Malventee
 - 1l Johannisbeersaft
 - 1l Mineralwasser
 - 3 Zitronen

Zubereitung:

Malventee, Johannisbeersaft und Mineralwasser vermischen, Zitronen auspressen und mit dem Saft das Gemisch abschmecken.

Rezept von: Grund- und Mittelschule Rinchnach, Bayern



Rooibos-Ananas

Zutaten: 500ml Ananassaft
1,5 l Rooibos Tee

Zubereitung:

Tee Zubereiten und mit dem Saft vermischen. Heiß oder kalt servieren.

Rezept von: Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberat e.V.



Variation: Rooibos-Traube → mit rotem Traubensaft



Rote Sonne

Zutaten:

- 1l Hagebuttentee
- 1l Orangensaft
- 1l Mineralwasser
- Etwas Zimt

Zubereitung:

Hagebuttentee, Orangensaft und Mineralwasser vermischen und mit etwas Zimt abschmecken

Rezept von: Grund- und Mittelschule Rinchnach, Bayern



Getränkemischungen können heiß oder kalt angeboten werden – je nach Jahreszeit