

# Milch-Drinks - Kefir, Lassi, Beeren-Milch

Für je 2 Portionen

## Kirsch-Limetten-Lassi:

250 g Süßkirschen	200 g Jogurt (1,5%	6 Eiswürfel
200 ml Wasser	1/2 Bio-Limette (Saft, Schale)	2 – 3 Stängel Minze

## Aprikosen-Blaubeer-Kefir:

200 g reife Aprikosen	25 g Blaubeeren	250 ml Kefir
6 Eiswürfel		

## Bunte Beerenmilch:

200 g Himbeeren	200 g Erdbeeren	200 g Blaubeeren
100 g Magerquark	6 Eiswürfel	250 ml Vollmilch (3,5%)
Zucker oder Honig		

## Kirsch-Limetten-Lassi:

Kirschen waschen, entsteinen.

Die Kirschen mit dem Jogurt, Eiswürfeln, Wasser, Limettensaft und -schale in einen Saftmixer geben und cremig mixen. Alternativ bieten sich ein hohes Gefäß und ein Pürrierstab an.

Die Lassis in zwei hohe Gläser füllen. Anschließend die Minze kleinhacken und darüberstreuen.

## Aprikosen-Blaubeer-Kefir:

Die Aprikosen und Blaubeeren vorsichtig waschen. Die Aprikosen im Anschluss halbieren und entkernen.

Das Obst mit dem Kefir und den Eiswürfeln in einen Saftmixer geben oder mit einem Pürrierstab fein pürieren.

## Bunte Beerenmilch:

Alle drei Beerensorten vorsichtig waschen, danach leicht trockentupfen.

Mit dem Quark, den Eiswürfeln und der Milch in einen Saftmixer geben oder mit einem Pürrierstab fein pürieren.

## Tipps:

Wer reife Früchte verarbeitet, kann getrost auf Zucker verzichten. Probieren Sie selbst, ob die Getränke für Sie süß genug sind. Statt mit Zucker können Sie mit Honig oder Agavendicksaft nachhelfen.

Ursprünglich wird Lassi ohne Früchte und salzig serviert. Nehmen Sie dazu 150 Gramm Naturjogurt und würzen ihn mit einem halben Teelöffel frischem Cumin, 2 Blättern gehackter Minze und etwas Salz. Fügen Sie 0,1 Liter Mineralwasser zu und schlagen alles mit dem Mixer schaumig. Geben Sie 2 Eiswürfel in ein Glas, füllen den Lassi ein und bedecken ihn mit Zimt.

test Juli 2013