



Milchshakes „Halbzeitgenuss“ von Armin

Schoko-Chili-Shake

Zutaten für 2 Personen

250 ml Frischmilch (3,5 %)

250 g Schokoladeneis

80 g aufgelöste Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

4 EL Ahornsirup

4 Msp. Chiliflocken

Erdbeer-Thymian-Shake

Zutaten für 2 Personen

250 ml Frischmilch (3,5 %)

100 g pürierte Erdbeeren

200 g Erdbeereis

1 gehäufte EL Kokosblütenzucker

2 EL Himbeersirup

Vanille-Kurkuma-Shake (vegan)

Zutaten für 2 Personen

250 ml Mandeldrink gesüßt

200 g veganes Vanilleeis

2 Päckchen Vanillezucker

3 Msp. Kurkumapulver

2 EL Zitronenthymian gerebelt

Zubereitung:

Alle Shakes werden nach demselben Prinzip (Technik) zubereitet. Jeweils alle Zutaten, alle gut gekühlt oder gefrostet, sowie – wenn gewünscht Crasheis in einen Standmixer geben,

schnell mit hoher Drehzahl cremig aufmixen, sofort in Gläser abfüllen, dekorativ ausgarnieren und sofort genießen.

Topping auf Wunsch:

Frisch geschlagene Sahne oder Sprühsahne obenauf und dezent beträufeln mit Schoko-, Karamell- oder Vanillesauce, Espressopulver, weiße oder dunkle Schokoladenspähne, Minze-, Melissekrönchen oder essbare Blumen- oder Kräuterblüten.

PS: Die Shakes können auch mit Frischmilch 1,5 % sowie braunem Zucker zubereitet werden. Verzehrbares Knusperhalme oder Glas-Strohhalme anstelle Kunststoffhalme sind ideal.

Dauer: je Shake ca. 10 Minuten