



Rezepte für hochkalorische Shakes

Birne-Zimt-Shake
1 Portion, ca. 250 kcal/Portion
1/2 saftige Birne, 2 Teelöffel Vanillezucker, 1 cl Zitronensaft, 50 ml Sahne, 50 ml Milch, 1 Prise Zimt
Alle Zutaten außer Zimt im Mixer pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. In ein Glas gießen, mit Zimt bestreuuen und mit einem Birnenschnitz garnieren.

Banane-Nougat-Shake
4 Portionen, ca. 280 kcal/Portion
300 ml Milch, 200 ml Sahne, 3 EL Nuss-Nougat-Creme, etwas Zucker, 2 reife Bananen
Alles im Mixer gut mischen. Mit Schokostreusel garnieren.

Tomaten-Buttermilch-Shake
4 Portionen, ca. 210 kcal/Portion
300 ml Buttermilch, 200 ml Sahne, 125 ml Tomatensaft, 1 TL Tomatenmark, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 2 EL Sahnejoghurt, 4 Eiswürfel, Basilikumblätter
Die gut gekühlte Buttermilch mit Tomatensaft und -mark gründlich verquierlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Je zwei Eiswürfel in ein hohes Glas geben, die Buttermilch-Tomatenmischung darübergießen und jeweils einen Löffel Sahnejoghurt in die Mitte geben. Mit Basilikumblättern garnieren.

Gurke-Kefir-Drink
2 Portionen, ca. 330 kcal/Portion
1/2 Salatgurke (250g), 150 g kalter Kefir, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, frischer Dill, 1 TL Olivenöl
Die Salatgurke waschen, mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Die Gürkenstücke mit Kefir und der Sahne mit dem Pürierstab schaumig mixen. Den Gurkendrink mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Dill garnieren.

Himbeer-Buttermilch-Shake
4 Portionen, ca. 280 kcal/Portion
300 g Himbeeren, 1/4 l Buttermilch, 1/4 l Sahne, 3 EL Kokosflocken, 5-6 EL flüssiger Honig, abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
Die Himbeeren verlesen und einige zum Verzieren beiseitelegen. Buttermilch und Milch mit 2 EL Kokosflocken, Honig und Zitronenschale pürieren. Etwa 10 Minuten kalt stellen. Den Shake auf vier Gläser verteilen und mit den restlichen Himbeeren und den übrigen Kokosflocken dekorieren.

Aprikosen-Shake mit Marzipan
2 Portionen, ca. 290 kcal/Portion
280g frische Aprikosen (alternativ tiefgefrorene Früchte ode Aprikosen aus der Dose), 80g Marzipan, 1/2 Vanillschoten, 200 ml Buttermilch, 200 ml Sahne, 2 Aprikosen zum Garnieren
Alle Zutaten im Mixer fein pürieren, mit einem Aprikosenspieß verzieren.

Guten Appetit!

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen