

# Keep cool mit Milch & Co!



## APFEL-MIX-MILCH:

Zutaten: 1/2 l Milch, 1/2 l Apfelsaft, Vanilleeis,  
Alle Zutaten gut vermischen, nach Geschmack süßen, in Gläser füllen und eine Kugel Vanilleeis darauf geben.

## APFELMILCH

Zutaten: 1 Apfel, 1 TL Honig, 100 ml Milch.

Apfel schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Honig und Milch mixen, dann in einen Becher füllen, kalt stellen und später eiskalt servieren.

## KIRSCHMILCH-SODA:

Zutaten: 1/4 l Milch, 2 Schuss Sahne, 1/4 l Kirschsafte, Zucker nach Geschmack, Mineralwasser.  
Milch, Sahne und Kirschsafte mit Zucker mischen, in Gläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen.

## BÄRENMILCH

Zutaten: 125 g Erdbeeren (TK Ware), 125 ml Milch, 1 EL Erdbeerkonfitüre, 1 Prise geriebene Zitronenschale, 2 KL Zucker, 1 Kugel Vanilleeis.

Erdbeeren auftauen lassen und in einem Mixer pürieren. Milch, Konfitüre, Zitronenschale und Zucker zugeben und weiter unter mixen. Die Eiskugel in ein Trinkglas geben, die Milch darauf füllen und das Getränk servieren.

## KNUSPER-QUARK:

Zutaten: 500 g Quark, 120 g Cornflakes, Puderzucker, evt. Sahne, Zimt, Zucker.

Quark mit den Cornflakes vermengen, je nach Geschmack mit Puderzucker süßen und evt. mit Sahne verfeinern. Den fertigen Dessert mit gemischtem Zucker und Zimt bestreuen.

## MÜTZCHENFEES QUARKTRAUM:

Zutaten: 1 B Magerquark, 1 B Magerjoghurt, 1 B Sahne, etwas Zitronensaft, etwas Zucker, 1 P Vanillinzucker, Beerenobst.

Sahne steif schlagen. Alle Zutaten vermischen, zuletzt die Beeren unterheben.

## QUARK-RADIESCHEN AUFSTRICH

Zutaten: 250 g Quark, 1 Bund Radieschen, 1 kleine Zwiebel, 1 Bund klein gehackte Petersilie, Salz.

Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte hobeln. Zwiebel klein hacken, salzen und mit alle andere Zutaten beimengen.

## FRÜHLINGSQUARK

Zutaten: 250 g Quark, 2 EL Öl, 1 Bund Radieschen, 1 kleine grüne Gurke, Schnittlauch, Salz.

Den Quark mit Öl und Salz verrühren. Radieschenscheiben, Gurkenwürfel und gehackten Schnittlauch zugeben.



Kreislandfrauenverband Paderborn - Büren  
Tel.: 05251-135455  
Ortslandfrauenverband Schwane  
Tel.: 05255-931164