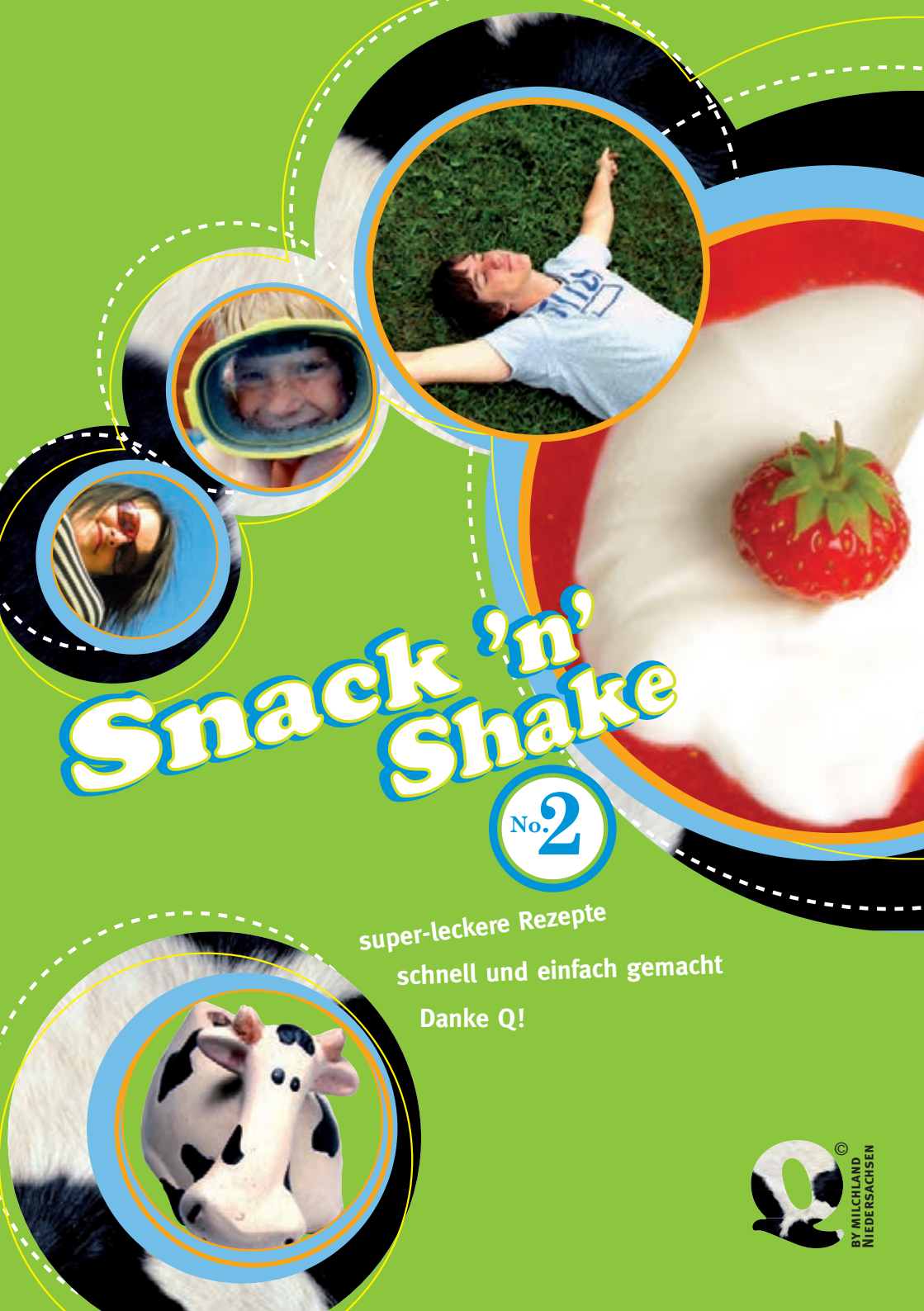




Snack 'n' Shake

No. 2

super-leckere Rezepte
schnell und einfach gemacht
Danke Q!

 ©
BY MILCHLAND
NIEDERSACHSEN

Snack 'n' Shake

No. 2

HALLO LEUTE!

Da sind wir wieder und präsentieren euch stolz unser neuestes Werk. Die beliebte blaue Snack 'n' Shake Broschüre hat einen frischen Nachfolger bekommen.

Auch in dieser neuen Rezeptbroschüre geht es wieder um euch:

Wir liefern euch die passenden Rezeptideen, damit ihr fit seid beim Biken, Waveboarden oder was auch immer euch bewegt.

**IN ALLEN REZEPTEN DABEI:
Q-POWER – DIE STÄRKE DER MILCH.**





Q-Power – die Stärke der Milch

Die gibt dank Milchzucker und Milchfett Kraft für sportliche Höhenflüge und sorgt dafür, dass euer Gehirn richtig arbeiten kann. Das Milcheiweiß bringt eure verausgabten Muskeln auch nach dem Sport wieder in Balance. Unverzichtbare Mineralstoffe und Vitamine liefert die Milch gleich mit. Und das Beste daran, die Q-Power-Formel steckt nicht nur in der Milch. Auch die vielfältige Palette der Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Quark, Buttermilch und Co. sind in der Nährstoffzusammensetzung unschlagbar.

Bei den Rezepten gilt wieder: mit wenig Aufwand viel erreichen!

So könnt ihr auch in der kleinsten Küche große Genüsse zaubern. Die meisten Rezepte eignen sich gut als Pausensnacks und pepen das Angebot in eurem Schulkiosk auf.

Diesmal findet ihr neben köstlichen Snacks auch zwei Wellnessrezepte: eine Kamillen-Milchmaske für das Gesicht und eine Glanzkur für die Haare.

Also nicht lange zögern, probiert's einfach aus. Kleiner Tipp: besonders lustig ist es, wenn ihr die leckeren Snacks und Shakes zusammen mit Freunden zubereitet und genießt.

**VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN WÜNSCHT
EUCH DAS TEAM DER LANDESVEREINIGUNG DER
MILCHWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN E. V.**



Snack 'n' Shake

No. 2



Chill out zone

Mamamia + Quatsch mit Soße	S. 8/9
Big Mc Muh Menü	S. 10/11
Sweet Dreams + Entspanner Panini	S. 12/13
drunter & drüber	S. 14/15
Herzflattern + Scharfes Ding	S. 16/17

Move

Kapuzenfutter	S. 20/21
Früchtewunder + Joghurt-Schlecker	S. 22/23
Cheesy Wheely	S. 24/25
Energiebombe + Seelentröster	S. 26/27
Slam-Dunk + Warm-up	S. 28/29

Friends

Happy B-Day	S. 32/33
Wünsch' dir was	S. 34/35
Hot Tuna + Pineapple Sunshine	S. 36/37
Bhangra Creme + Panjabi-Wrap	S. 38/39
Beautyful Hair + Nice up!	S. 40/41

iQ

Wusstest du schon, dass ...	S. 6/7
Wusstest du schon, dass ...	S. 18/19
Wusstest du schon, dass ...	S. 30/31



LVN

Wir machen uns stark	S. 42/43
----------------------	----------

ABKÜRZUNGEN:

TL	= Teelöffel	ml	= Milliliter
EL	= Esslöffel	l	= Liter
Pr.	= Prise	g	= Gramm
kl.	= kleine/s/r	Stck.	= Stück
gr.	= große/s/r	Pck.	= Packung
Sch.	= Scheibe		



**Klimaneutral
gedruckt**

mit First Climate | ID 2015-701298





WUSSTEST DU SCHON, DASS ...

... H-Milch genauso viel Kalzium enthält wie Frischmilch?
Der wichtigste Nährstoff in der Milch ist das Kalzium.
Das Kalzium ist hitzestabil. Dies bedeutet, dass in jeder
Milchsorte gleich viel Kalzium enthalten ist, unabhängig vom
jeweiligen Erhitzungsverfahren.
Daher kann man sich aus dem breiten Angebot der
Milchsorten die Milch auswählen, die am besten zu einem
passt.

... Kalzium aus der Milch die Zähne schützt?
99 % des Kalziums im menschlichen Körper stecken in
Knochen und Zähnen. Kalzium sorgt für einen gesunden
Knochenaufbau und für einen harten Zahnschmelz. Das
Kalzium in der Milch kann der menschliche Körper besonders
gut aufnehmen.



**Lass' den Stress einfach an dir abperlen,
du hast Entspannung verdient!
Köstliche Snacks und Shakes sind dir ein Trost
in harten Stunden und bringen
die Kraft für neue Taten zurück!**

Griß-Spaghetti mit Erdbeersoße & weißer Schokolade

Mamma



Für 6 Leute

ZUTATEN FÜR DIE ERDBEERSSOÛE:

500 g Erdbeeren
(TK oder frisch)
2 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker

ZUTATEN FÜR DIE GRIÛSSPAGHETTI:

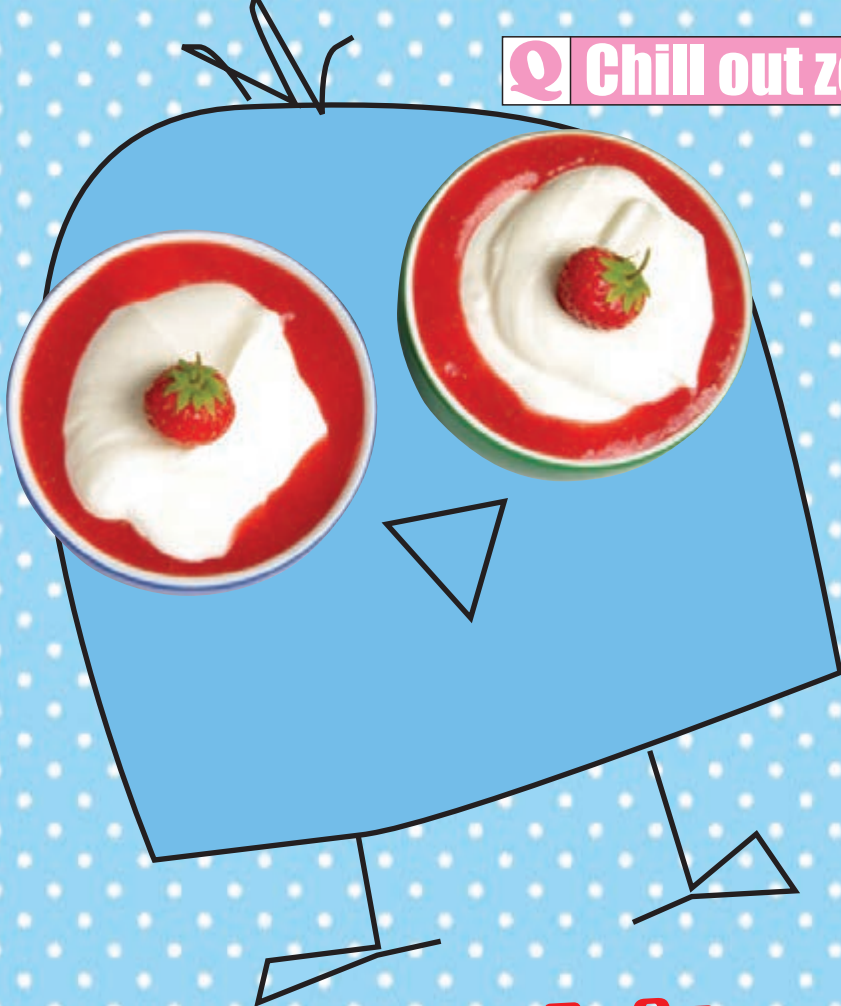
1 l Milch
125 g Weichweizengriß
2-3 EL Zucker
2 Eier
1 Pr. Salz
Weiße Schokolade,
geraspelt

ACHTUNG:

Ihr benötigt eine
Kartoffelpresse

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdbeeren (wenn frisch vorher putzen, bei TK auftauen lassen) zusammen mit dem Zucker und Vanillezucker pürieren. Milch zusammen mit Zucker und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Etwas Milch zurückbehalten. Eier aufschlagen und zusammen mit der zurückgehaltenen Milch verrühren. Sobald die Milch kocht, Topf von der Platte nehmen und den Griß sowie die Eiermilch einrühren. Einmal wieder aufkochen und dann für 10 Minuten quellen lassen. Wenn der Grißbrei etwas abgekühlt ist durch die kalt ausgespülte Kartoffelpresse direkt als „Spaghetti“ auf Portionsteller drücken. Erdbeersoße darüber verteilen und mit Schokoraspeln bestreuen.



Quatsch mit Soße

Quark mit Erdbeersoße

Für 4-6 Leute:

ZUTATEN:

- 500 g Magerquark
- 250 g Vollmilchjoghurt (stichfest)
- 2 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- Ca. 100 ml Sahne

FÜR DIE SOSSE:

- 250-300 g Erdbeeren als Erdbeersoße (TK oder frisch)
- 1 EL Zucker
- 1/2 Pkt. Vanillezucker

SO WIRD'S GEMACHT:

Quark, Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

Für die Soße:

Erdbeeren mit Zucker pürieren. Quarkspeise in hohe Gläser füllen und die Erdbeersoße darüber geben.

Q-TIPP: Mit Haferflockenkeksen oder etwas geraspelter Schokolade dekorieren.

Big McMuh Menü



Q-IDEE: ... von den „Küchenmäusen“ der Grundschule Bardowick: Milchtüten auswaschen, aufschneiden und als oben geöffnete Dreiecke zusammennähen oder tackern.

In das geöffnete Dreieck kommt ein Frühlücksbeutel, in den man nun Dip und Gemüse dekorieren kann. Die Kartondreiecke können mehrmals verwendet werden.

Gemüsesticks mit Joghurt-Gurkensoße

Für 4 Leute

ZUTATEN:

- 1 Bund Minze
- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Prise Zucker
- 1 Pr Salz, Pfeffer

Rohkostgemüse: Möhren, Kohlrabi, Paprika, Gurke etc.

SO WIRD'S GEMACHT:

Minze waschen, trocknen, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Salatgurke waschen und grob reiben. Knoblauch schälen und pressen. Alles mit Öl und Joghurt verrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Verschiedene Rohkostgemüse zum „dippen“ in die Soße in fingergroße Streifen schneiden.

Q-TIPP: Auch Grissini oder Sesamstangen passen gut dazu.



Zucchini-Burger mit Joghurt-Gurkensoße

Für 4 Burger

ZUTATEN:

- 4 Burgerbrötchen
- 600 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- Bund Dill
- 2 Eier
- ca. 150 g Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 4-6 EL Olivenöl (zum Ausbacken)
- 4 EL Tomatenketchup
- 2 große Tomaten
- 4 Salatblätter
- z.B. Lollo Bionda
- 4 Scheiben Gouda

Für die Soße:
s. Rezept S. 10

SO WIRD'S GEMACHT:

Zucchini reiben, austretendes Wasser herausdrücken, Zwiebeln klein würfeln, Dill waschen, trocknen und hacken. Alles mit den Eiern vermengen, Paniermehl zugeben bis eine gebundene Teigmasse entsteht. Anschließend salzen und pfeffern.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Den Gemüseteig löffelweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten zu goldgelben Puffern ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, Salatblätter waschen und trocknen.

Untere Hälfte der Burgerbrötchen mit der Joghurtsoße (s. Rezept S.10) bestreichen, je einen Zucchini-puffer darauf geben. Je einen Löffel Tomatenketchup auf dem Zucchini-bratling verteilen und mit Tomatenscheiben, Salatblatt und Käse belegen. Nach Belieben einen Klecks Joghurtsoße darauf geben und die obere Brötchenhälfte darauf setzen, sofort servieren.

Q-TIPP: Anstelle der selbstgemachten Joghurtsoße kann auch Tsatsiki oder Remoulade verwendet werden. Wer lieber mehr zu beißen haben möchte, kann die Burgerbrötchen gegen Vollkornbrötchen tauschen.

Sweet Dreams

Birne-Helene-Drink



Für 4 Leute

ZUTATEN:

750 ml Milch
3-4 Teelöffel Kakaopulver
250 ml Birnennektar

Für die Deko:

Sprühsahne
Etwas Schokoladensoße
1 frische Birne
4 Trinkhalme

SO WIRD'S GEMACHT:

Das Kakaopulver in die Milch einrühren. Den Birnennektar und die Schokomilch mischen und auf vier Trinkgläser verteilen.

Die Birne waschen, trocknen und in schmale Spalten schneiden. Nach Belieben eine Sahnehaube auf den Drink sprühen, etwas Schokoladensoße auf die Sahne geben. Jeweils eine Birnenspalte einschneiden und als Deko auf den Glasrand setzen und mit einem Trinkhalm servieren.

Q-TIPP: Dieses Rezept ist auch eine gute „Resteverwertung“ für den Saft von Birnen aus der Dose, der zum Beispiel beim Backen übrig geblieben ist.



Entspanner Panini

Mozzarella-Pesto-Panini

Für 1 Person:

ZUTATEN:

- 1 Panini Rustico
- 1-3 TL Basilikum Pesto
- 3-4 Scheiben Mozzarella
- 2-3 Scheiben Tomaten
- Tomaten-Mozzarella-Gewürz
- Einige Blätter Rucola Salat
- Balsamico-Essig

SO WIRD'S GEMACHT:

Panini aufschneiden und beide Hälften mit Pesto bestreichen. Mozzarellascheiben auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. Tomatenscheiben auf den Mozzarella legen. Mit Tomaten-Mozzarella-Gewürz und Balsamico-Essig würzen.

Mit einigen Rucola-Blättern dekorieren. Panini zusammen klappen.

Q-TIPP: Zwischen Pesto und Mozzarella kannst du auch eine geröstete, rote Paprikaschote legen.



drüber &
drunter

NO ENTRY



Quarkkölteig-Brötchen in Variationen drunter

Für 8 - 10 Brötchen

ZUTATEN:

- 150 g Magerquark
- 1 Pr. Zucker
- 1 TL Salz
- 4 EL Öl
- 4 EL Milch
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver

FÜR DIE GESCHMACKSORTEN:

- wahlweise
- Kräuter
- geriebener Gouda
- gewürfelte Schinken
- Röstzwiebeln
- geröstete Sonnenblumenkerne

SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig teilen und nach Geschmack entweder mit Kräutern, geriebenem Gouda, gewürfeltem Schinken, Röstzwiebeln, gerösteten Sonnenblumenkernen vermengen bzw. naturbelassen weiterverarbeiten. Aus den verschiedenen Teigvarianten werden dann jeweils Brötchen geformt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gesetzt. Bei 175 °C ca. 20 Minuten abbacken.

Q-TIPP: Dazu passt Ajvar-Creme.



drüber Ajvar-Creme

Für 4 Leute:

ZUTATEN:

- 100 g Frischkäse
- 100 g cremiger Hirtenkäse
- 50 g Ajvar mild
(=Paprika-Auberginenpaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika

SO WIRD'S GEMACHT:

Friskäse, Hirtenkäse und Ajvar in eine Schüssel geben. Nach Geschmack mit einer gepressten Knoblauchzehe würzen. Alles gründlich mit einer Gabel oder einem Mixer verrühren. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Auf die Creme geben.

Q-TIPP: Ajvar gibt es in unterschiedlichen Ausführungen im Handel. Die Ajvar-Creme schmeckt gut als herzhafter Brotaufstrich oder als Dip zu Gemüsesticks.

Milchshake
mit Himbeeren

Herzflattern

Für 4 Leute:

ZUTATEN:

2 Bananen

250 g Himbeeren, frisch oder TK

70 ml Orangensaft

600 ml Milch

1-2 El Honig

SO WIRD'S GEMACHT:

Bananen schälen und in Stücke schneiden.

Bananen, Himbeeren, Honig und Orangensaft pürieren oder in einen Mixer geben und mixen. Mit Milch auffüllen und alles noch einmal kurz durchmischen.



SCHARFES DING!

Pita Variationen

 Chill out zone



Für 4 Leute:

ZUTATEN:

4 Pitabrote (Fertigprodukt) | 200-250 g Tsatsiki-Creme oder Chilikquark (Fertigprodukt oder Rezept s.u.)
200 g Krautsalat | 2 Tomaten | 120 g Hirtenkäse
Einige Blätter Basilikum oder Rucola

SO WIRD'S GEMACHT:

Pitabrote (alternativ 1/8 Fladenbrot) im Toaster oder Kontaktgrill 2-3 Minuten toasten. Tomaten waschen und in Würfel schneiden (einige Würfel für die Deko aufbewahren). Hirtenkäse würfeln. Tomaten, Hirtenkäse, Krautsalat und Chilikquark oder Tsatsiki-Creme mischen. Mischung in die Pitataschen einfüllen, mit Tomatenwürfeln und Basilikumblättern oder Rucola dekorieren und in einer Snacktasche servieren.

Q-TIPP: Chilikquark kann auch selber hergestellt werden aus Quark oder Buttermilchquark mit Chilipulver oder getrockneten Chilischoten, etwas Salz und Zucker.

Schmeckt auch toll mit der Ajvarcreme von S. 15



WUSSTEST DU SCHON, DASS ...

... Milch das ideale Sportlergetränk ist?

Wer Sport treibt, verbraucht Energie, strapaziert die Muskeln und verliert Flüssigkeit. Wie lassen sich diese Verluste auffüllen und welches Getränk bietet sich dafür an?

Eine einfache Empfehlung lautet: Milch. Denn die in der Milch enthaltene Kohlenhydrate und Proteine bieten die passende Kombination für die Regeneration nach dem Sport. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass mit Milch bessere Effekte erzielt werden, als wenn nur Kohlenhydrate, z.B. in Form von Saftschorlen, getrunken werden. Saftschorlen sind während des Trainings die erste Wahl, da in dieser Phase schnell Energie und Flüssigkeit benötigt wird.

Nach dem Training braucht der Körper Kohlenhydrate und Proteine, denn erstens müssen die Energiespeicher in den Muskeln wieder mit Kohlenhydraten gefüllt werden und zweitens werden Eiweiße aus der Blutbahn aufgenommen, um so neue und mehr Muskelproteine in den Muskelzellen aufzubauen.

Die Milch sollte am besten direkt nach dem Training getrunken werden, um die Regenerationsphase optimal zu unterstützen.

EINE MENGE VON 300 BIS 500 MILLILITERN VOLLMILCH, FETTARME MILCH ODER ENTRAHMTE MILCH IST OPTIMAL.



Wie eine Energietankstelle mit Q-Formel:

Leer ankommen, auftanken, mit Power abzischen.

So bleiben Körper und Hirn geschmeidig!

Alles ist gut!



Kapuzen- Futter

Paprika -Toast



für 4 Leute

ZUTATEN:

50 g Butter

1 Ei

50 g Magerquark

50 g grob geriebener Käse

etwas Salz

1 kl. Paprika

4 Sch. Vollkorntoast

1 TL Paprikapulver

SO WIRD'S GEMACHT:

Butter, Ei, Quark, geriebenen Käse und Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes gut verrühren und abschmecken. Paprika halbieren, von den weißen Innenhäuten befreien, waschen, abtrocknen und sehr fein und gleichmäßig würfeln. Paprikawürfel zu der Quarkmasse geben und unterheben.

Die Toastbrote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Quarkmasse auf die Brote häufen.

Im vorgeheizten Ofen, ca. 10 Min. bei 250 °C, mittlere Schiene, überbacken.



Weintrauben Dessert

FRÜCHTE- WUNDER

Für 6-8 Leute

ZUTATEN:

- 400 g blaue und grüne Weintrauben (kernlos)
- 500 g Quark
- 1 Pk. Vanillezucker
- etwas Zucker
- 3-4 EL Milch
- 3-4 EL Mineralwasser
- 1/2 Pk. Aktiv-Müslikekse, Müsli o. ä.

SO WIRD'S GEMACHT:

Weintrauben mit lauwarmem Wasser waschen, halbieren und in hohe Gläser verteilen. Quark in eine Schüssel geben und mit Vanillezucker und Zucker abschmecken, mit Milch und Mineralwasser cremig rühren. Kekse in einen Plastikbeutel geben, mit einem Nudelholz zerkleinern und über die Quarkmasse geben. Trauben, Quark und Müsli in Gläser schichten. Im Schraubglas habt ihr sogar einen Quark „to go“

Q-TIPP: Funktioniert auch mit anderem Obst oder mit TK Früchten. Statt Müsli-kekken kann auch ein zuckerreduziertes Müsli verwendet werden.



JOGHURT- SCHLECKER

Joghurt-Eis am Stiel



Für 16 Stück

ZUTATEN:

Abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
Saft von einer Zitrone
250 g saure Sahne
150 g Vollmilchjoghurt
50 g Puderzucker
1 Pk. Vanillezucker
200 ml Schlagsahne

16 kleine Plastikgläser (4 cl)
oder Eisformen
16 Eislöffel oder Holzspatel

SO WIRD'S GEMACHT:

Alle Zutaten (bis auf die Sahne) verrühren.
Schlagsahne steif schlagen und unter die
Joghurtmasse heben.

Mischung in ca. 16 kleine Plastikgläser füllen.
In jeden Becher einen Holzspatel stecken und
über Nacht einfrieren. Eis vorsichtig aus den
Gläsern lösen, evtl. kurz in heißes Wasser
tauchen.





CHEESY-WHEELY

Käse-Quark-Muffins



Für 12 Muffins:

ZUTATEN:

- 50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 3 EL Thymianblättchen
- 290 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 100 g geriebener Käse
- 3 Eier (Kl. M)
- 1/2 TL Salz
- 130 g weiche Butter
- 200 g Magerquark
- 130 ml Milch
- etwas Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden.

Thymianblättchen fein hacken. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und mit geriebenem Käse, Tomaten, Thymian, Salz und etwas Pfeffer mischen. In einer zweiten Schüssel Eier mit den Quirlen des Handrührers verrühren.

Butter, Magerquark und Milch unterrühren bis die Zutaten gerade vermischt sind. Die Mehlmischung nur kurz unterrühren.

Anschließend ein Muffinblech mit 12 Mulden mit Backpapier oder Papierförmchen auslegen, den Teig einfüllen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der 2. Schiene von unten 25 Min. backen. Warm oder kalt servieren.



energie- bombe

Camembert-Brötchen

Für 1 Person:

ZUTATEN:

- 1 Vollkorn- oder Roggenbrötchen
- 40 g Camembert
- 1/2 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Möhre
- 1 TL Sesam

SO WIRD'S GEMACHT:

Möhre schälen, Apfel waschen. Beides raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Dann mit Sesam mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brötchen halbieren. Camembert in Scheiben schneiden, Brötchen damit belegen. Rohkost auf dem Camembert verteilen und Brötchen zusammen klappen.



seelenfrüher

Erdbeer-Joghurt-Smoothie

Für 4 Gläser

ZUTATEN:

- 250 g frische Erdbeeren (ersatzweise TK)
- 1 Pk. Vanillezucker
- 500 g Naturjoghurt
- 300 ml Milch
- 2-4 EL Honig nach Geschmack

SO WIRD'S GEMACHT:

Gefrorene Erdbeeren auftauen lassen bzw. frische Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Mit Vanillezucker mischen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Joghurt mit Milch und Honig im Mixer cremig schlagen. In Gläser verteilen, dass diese zu 3/4 gefüllt sind. Erdbeermus mit einem Esslöffel vorsichtig auf die Joghurtmilch geben, damit 2 Schichten entstehen. Mit jeweils einem Zweig Zitronenmelisse garnieren und sofort servieren.

FÜR DIE DEKO:

Zitronenmelisse

VARIANTE: 250 g TK-Beerenmischung antauen lassen, mit 4 EL Honig, 200 g Vanillejoghurt und 300 ml Milch pürieren. Mit etwas Mineralwasser auffüllen und mischen. Shake auf 4 Gläser verteilen, mit dicken Trinkhalmen servieren.

Slam-Dunk

Toastkörbchen Pizza Art



Für 4 Leute:

ZUTATEN:

8 Scheiben Vollkorntoast

1 TL Butter

125 g passierte Tomaten

1 EL Ketchup

Oregano, Salz und Pfeffer nach

Geschmack

1 kl Dose Mais

ca. 100 -150 g geriebener Käse

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Toastscheiben mit dem Nudelholz etwas ausrollen und in ein mit Butter gefettetes Muffinblech vorsichtig hineindrücken. Passierte Tomaten mit Ketchup und Gewürzen verrühren, abschmecken und die Toastkörbchen damit bestreichen. Mais abtropfen lassen und auf der Soße verteilen. Alles mit Käse bestreuen und bei 220 °C ca. 10 Minuten backen.

Toastkörbchen aus der Form nehmen und möglichst heiß servieren.

Q-TIPP: Der Belag kann individuell wie bei einer Pizza variieren (z.B. gek. Schinken, Ananas, Champignons, Spinat, Thunfisch, Artischocken, Paprika ...)

WARM-UP



Schwarze und weiße Schokolmilch mit Orange

Für 4 Leute

ZUTATEN:

1 l Milch
4 EL Getränkepulver mit
weißer Schokolade
oder 4 EL dunkles Kakaopulver
und 2 EL Zucker
und 1 Pck. Vanillezucker
1 unbehandelte Orange
4 Sternanis

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Orange heiß abbrausen und mit Küchenpapier trocken reiben. Von einer Orangenhälfte die Schale fein abreiben. Von der anderen Hälfte für die Deko 4 schöne Scheiben abschneiden.

In einem Topf die Milch erwärmen. Je nachdem, ob die helle oder dunkle Variante hergestellt werden soll, weißes Schokoladenpulver oder Kakao mit Zucker und Vanillezucker in die Milch einrühren. Die geriebene Orangenschale kräftig unterrühren und ein wenig ziehen lassen. Je 1 Sternanis in 4 Teegläser oder Becher geben und die heiße Milch durch ein Sieb darauf gießen. Die Orangenscheiben einschneiden und an den Rand der Gläser/Becher stecken. Das Getränk heiß servieren.



WUSSTEST DU, DASS ...

... Milch nicht dick macht?

Verschiedene Studien belegen, dass ein höherer Verzehr an Milch und Milchprodukten sogar mit einem niedrigeren Körpergewicht, einem niedrigeren Körperfettanteil und einer geringeren Gewichtszunahme einhergeht.

Wissenschaftler führen das u.a. auf die Eigenschaften von Kalzium zurück. Außerdem wirken sich so genannte bioaktive Substanzen in der Milch, wie z.B. Molkenproteine und die konjugierte Linolsäure (CLA) = eine bestimmte Fettsäure, positiv auf das Gewicht aus.

... Buttermilch schlau macht?

Buttermilch entsteht bei der Butterherstellung. Dabei wird das MilCHFett (Sahne) so lange geschlagen, bis sich die Fettkügelchen zur Butter zusammenballen und sich die flüssige Buttermilch abtrennt. Dabei wird der Fettbegleitstoff Lecithin aus den Membranen der Fettkügelchen freigesetzt. Mit dem Abfließen der Buttermilch aus der Butter gelangt das Lecithin in die Buttermilch. Lecithin stärkt die Nerven und unterstützt das Konzentrationsvermögen.



Für Partypeople! Für Bis-Zum-Ende-Durchhalter!

Für Auch-Am-Nächsten-Morgen-Gut-Ausseher!

**Hier findest du alles, um die Gaumen
deiner Freunde zu erfreuen.**

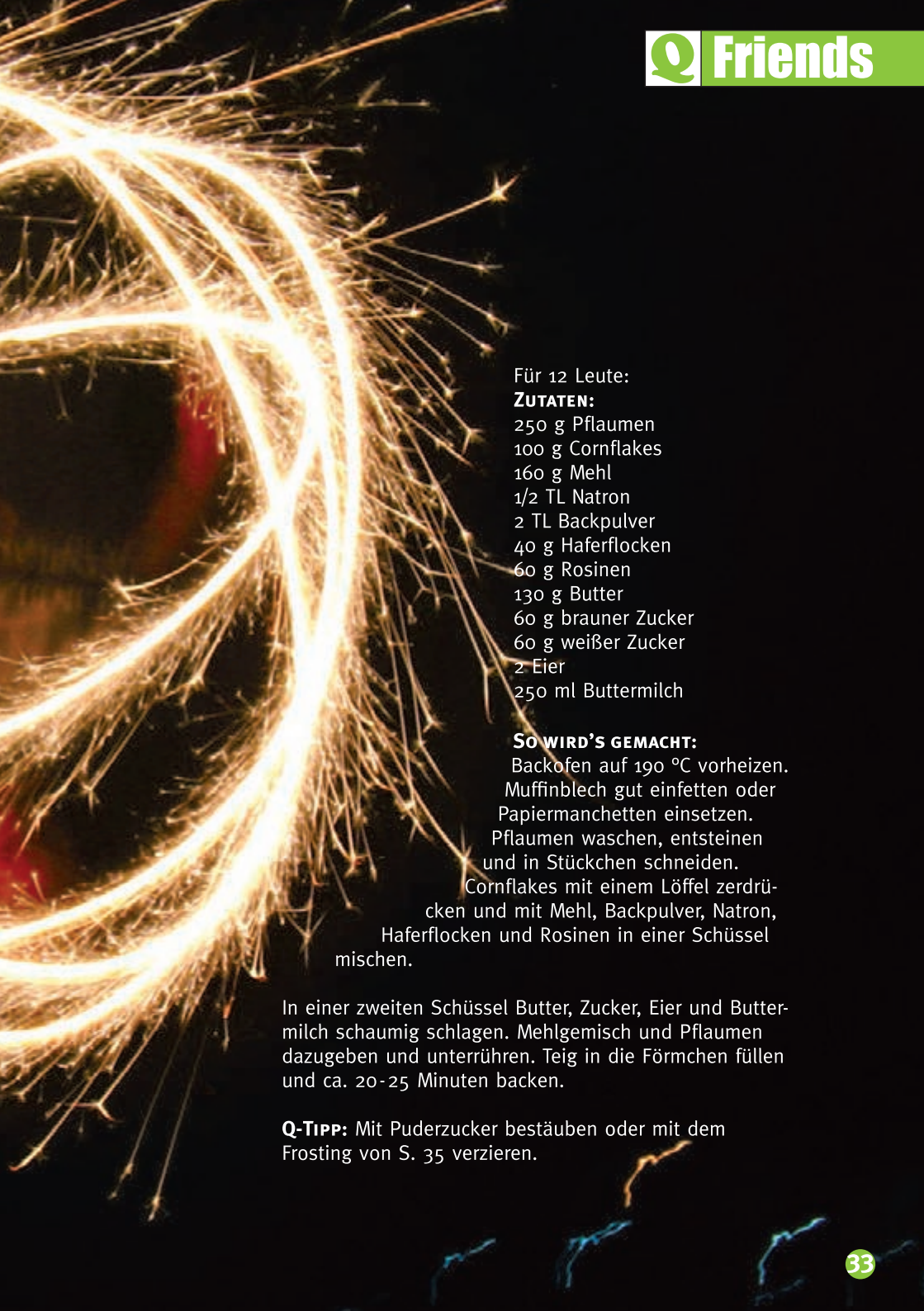
Schnell zubereitet und sooo lecker!

+ zwei Seiten Beauty

Pflaumen-Muffins

Happy
B-Day!



A close-up of a lit sparkler against a dark background. The bright orange and yellow sparks are captured in motion, creating a series of curved, glowing lines that fan out from the top left towards the center. The sparks have a fine, needle-like texture.

Für 12 Leute:

ZUTATEN:

250 g Pflaumen
100 g Cornflakes
160 g Mehl
1/2 TL Natron
2 TL Backpulver
40 g Haferflocken
60 g Rosinen
130 g Butter
60 g brauner Zucker
60 g weißer Zucker
2 Eier
250 ml Buttermilch

SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen auf 190 °C vorheizen.
Muffinblech gut einfetten oder
Papiermanchetten einsetzen.
Pflaumen waschen, entsteinen
und in Stückchen schneiden.
Cornflakes mit einem Löffel zerdrü-
cken und mit Mehl, Backpulver, Natron,
Haferflocken und Rosinen in einer Schüssel
mischen.

In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker, Eier und Butter-
milch schaumig schlagen. Mehlgemisch und Pflaumen
dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen
und ca. 20-25 Minuten backen.

Q-TIPP: Mit Puderzucker bestäuben oder mit dem
Frosting von S. 35 verzieren.

CUPCAKES „WÜNSCH DIR WAS“

Vanilla-Frosting für Cupcakes





Für 12 Leute:

ZUTATEN:

100 g weiche Butter
70 g Puderzucker
100 g Frischkäse
1 Pck. Bourbon
Vanillezucker

SO WIRD'S GEMACHT:

Weiche Butter mit dem Mixer kurz cremig schlagen, Puderzucker sieben und unterrühren. Vanillezucker und Frischkäse zu der Buttermischung geben und mit dem Schneebesen verrühren.

Frosting (evtl. zunächst kalt stellen) in einen Spritzbeutel füllen und mind. 12 Muffins damit verzieren.

Q-TIPP: Ihr könnt das Frosting auch mit Lebensmittelfarbe einfärben und alle Arten von Streusel benutzen, die ihr auftreiben könnt. Hier ist das Motto: Je bunter, desto toller!

HOT TUNA

Partybrötchen mit Thunfisch



Für 6 Leute:

ZUTATEN:

- 6 Weizenvollkorn-Brötchen
- 200 g Schmand
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- getrockneter Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 120 g Gouda
- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Tomaten
- Backpapier

SO WIRD'S GEMACHT:

Brötchen mit einem Brotmesser in zwei Hälften schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Schmand in eine größere Schüssel geben, mit frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer, Salz, Thymian und durchgepresstem Knoblauch würzen. Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden. Käse fein reiben. Zwiebelwürfel und Käse zum Schmand geben. Thunfisch gut abtropfen lassen, dem Schmand hinzufügen und vermischen. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Schmand heben. Ofen auf 180 °C vorheizen! Brötchen mit der Thunfischmasse gleichmäßig belegen und auf der mittl. Schiene, ca. 10-12 Min., goldgelb überbacken.

Die Brötchen lassen sich auch in größerer Menge gut vorbereiten. Auf dem Backblech, fertig belegt können sie schnell vor dem Servieren überbacken werden. Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Ananas Cocktail

Pineapple Sunshine

Für 4 Leute:

ZUTATEN:

300 ml Bananensaft
400 ml Ananassaft
100 g Vollmilchjoghurt
100 ml Kokosmilch
100 ml Limettensaft

SO WIRD'S GEMACHT:

Limettensaft in Eiswürfelformen füllen und über Nacht gefrieren lassen. Alle anderen Zutaten in einem Litermaß mischen und mit dem Pürierstab aufschäumen. Den Cocktail auf 4 Gläser verteilen, 1-2 Limetten-Eiswürfel hinzufügen.

Mit Ananas- oder Limettenscheiben dekorieren und mit einem Strohhalm genießen.



BHANGRA CREME

Curry-Ananas-Creme India



Für 6-8 Leute

ZUTATEN:

- 200 g Frischkäse
- 3 TL Currypulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 Pr. Salz
- 3 EL Ananaswürfel aus der Dose
- 2 EL Ananassaft
- 50 g cremiger Hirtenkäse

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Frischkäse in eine hohe Rührschüssel geben und gut mit den Gewürzen vermengen. Ananasstücke mit dem Ananassaft pürieren. Das Fruchtピューレ gleichmäßig in die Frischkäsecreme einrühren. Den weichen Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken und grob unter die Creme heben. Die Creme schmeckt als Brotaufstrich, als exotischer Dip zu Gemüsesticks oder Crackern und zum Füllen der Panjabi-Wraps, rechte Seite.



PANJABI WRAP

**Ananas-Puten-Wraps
mit Curryfrischkäsecreme**



Für 8 Stück

ZUTATEN:

- 250 g Curry-Frischkäse-Creme,
s. Rezept Nachbarseite
(alternativ Fertigprodukt)
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 1 kl. Dose Maiskörner
- 1 kl. Dose Ananasstücke
- 8 Weizenfladen (Fertigprodukt)
- 200 g Putenbrustbraten
in Scheiben

SO WIRD'S GEMACHT:

Salat in Streifen schneiden, waschen, trocken-schleudern. Mais abgießen, abtropfen lassen. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Fladen nach Packungsangabe aufbacken. Mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit Putenbrustscheiben, Salat, Mais und Ananasstücken belegen. Fladen unten etwas einklappen und einrollen.

Glanz-Haarkur
**Beautiful
Hair**



Für 1x extra
schönes Haar:

ZUTATEN:

1 EL Honig und
5 EL Milch oder
Joghurt

SO WIRD'S GEMACHT:

Honig und Milch/Joghurt mischen,
ins Haar einmassieren und nach
ca. 30 Min mit normalem Shampoo
ausspülen.

Q-TIPP: Gegen juckende und bren-
nende Kopfhaut können Molke-
Essenzen helfen.

DEINE HAUT IST
SOO SCHÖN!

AUCH ENDLICH
GEMERKT?! :)

Nice up!

Kamillen-Milch-Maske



Für 1 hübsches Gesicht:

ZUTATEN:

ca. 30 Kamillen-
blüten
75 ml Milch
1 EL Kleie
1/2 TL Honig

SO WIRD'S GEMACHT:

Für eine Kamillen-Milch-Maske ca. 30 Kamillenblüten in 75 ml Milch einweichen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend die Milch mit den Kamillenblüten erhitzen und mit Kleie und Honig mischen. Die Maske auf das Gesicht auftragen, dabei die Augenpartie aussparen. Nach etwa 10 Min. kann die Maske abgewaschen werden.





LVN - WIR MACHEN UNS STARK FÜR MILCH AUS NIEDERSACHSEN, DENN DIE MILCH MACHT EUCH STARK.

**Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e. V. ist der Dachverband
der niedersächsischen Milchwirtschaft.**

Von den Erzeugern über die Molkereien bis zur Verbraucherzentrale Niedersachsen sind unter unserem Dach alle Verbände und Organisationen der heimischen Milchwirtschaft zusammengeschlossen. Wir haben ein gemeinsames Ziel: Wir machen uns stark für eines der ältesten und gesündesten Produkte der Welt. Außerdem setzen wir uns für die Qualität und den Absatz von Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Butter und Käse ein. Dazu sind wir auf Ausstellungen und Messen aktiv, bieten Ernährungsberatung und Schulungen zu Käse und Molkereiprodukten an. **Ganz besonders liegt uns eure Versorgung mit Milch und Milchprodukten in der Schule am Herzen.**

Wir bieten euch:

- Material für eure Referate über Landwirtschaft, Milchprodukte, Ernährung (Bestellung über www.milchwirtschaft.de)
- Shake- und/oder Snackseminare für eure Schule
- Kuh-le Milchmädchen- und Milchbubi-T-Shirts
- Projekt „wir frühstücken“ für eure Schule mit einem Bonussystem, das euch für richtige Ernährung belohnt

**Neugierig? Dann mailt uns unter dieser E-Mail-Adresse:
landesvereinigung@milchwirtschaft.de**



Mit unserem Projekt „wir frühstücken“ setzen wir uns gemeinsam mit unseren Projektschulen dafür ein, dass das Frühstück an weiterführenden Schulen seinen richtigen Platz findet. Und auch eure Schule kann mitmachen.

Das Tolle daran: Ihr könnt eure Versorgung selbst in die Hand nehmen und eure eigene Schulkiosk-Schülerfirma gründen. Von uns erhaltet ihr dafür Unterstützung, z. B. bezuschussen wir eure Verkaufskleidung und übernehmen die Druckkosten für einen Schulflyer.

Euren Einsatz für eine gesunde Pausenverpflegung an **eurer Schule belohnen wir mit kuh-len Bonusprämien für Käufer und Verkäufer von Milch und Milchprodukten.**





HERAUSGEBER UND COPYRIGHT:

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

REDAKTION:

Dorothea Möhring, Christine Licher,
Irmtraud Retzlaff

GESCHÄFTSSTELLEN:

Seelhorststr. 4
30175 Hannover
Telefon: 05 11 / 85 65 30
E-Mail: lv.nds@milchwirtschaft.de

Gertrudenstraße 24
26121 Oldenburg
Telefon 04 41/973 82-0
E-Mail: lv.ol@milchwirtschaft.de

www.milchwirtschaft.de

Kreation und Gestaltung:

Astrid Böckermann, Holger Howind
runtinx Konzept und Design
www.runtinx.de

09/17-10.000

