

Informationen zur Sendung vom 25.06.2024

Erdbeershake und Bananen-Kokos-Drink

Von Ulla Scholz

Erdbeershake

Zutaten (2 – 3 Gläser)

500 ml Buttermilch
250 g Erdbeeren
1 unbehandelte Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker
4 Kugeln Vanilleeis

Außerdem
2-3 schöne Beeren zur Dekoration
2 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
Minzweige zum Verzieren
100 ml Sahne

Zubereitung

Zunächst die Sahne schlagen und kaltstellen. Die Erdbeeren bis auf drei Exemplare putzen und halbieren. Das Obst in ein hohes Gefäß füllen und Vanilleeis und Buttermilch zugeben. Den Shake mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Vanillezucker würzen. Dann so lange mixen, bis die Beeren zerkleinert sind.

Anrichten

Das Getränk in hohe Gläser füllen und Schlagsahne auftragen. Eine Erdbeere an den Rand stecken und als Topping gefriergetrocknete Erdbeeren drüberstreuen und sofort servieren.

Bananen-Kokos-Drink (vegan)

Zutaten (2 – 3 Gläser)

2 kleine Bananen
½ Zitrone
500 ml Kokosmilch zum
Aufschäumen
4 Kugeln veganes
Schokoladeneis
1 EL Zimt

Außerdem
Handvoll Bananenchips
2 EL Kokosflocken

Zubereitung

Zunächst die Bananenchips in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz zu feinen Bröseln zerstampfen. Die Stückchen mit Kokosflocken mischen und auf einen kleinen Teller geben.

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft, Zimt, Schokoladeneis und zwei Drittel des Kokosdrinks pürieren. Der Kokosdrink sollte kalt sein, damit er sich nun gut aufschäumen lässt. Zum Aufschlagen einen Milchaufschäumer oder einen Schneebesen nutzen.

Informationen zur Sendung vom 25.06.2024

Erdbeershake und Bananen-Kokos-Drink

Von Ulla Scholz

Anrichten

Jedes Glas am Rand mit Wasser befeuchten und umgekehrt in die Kokos-Bananen-Chips-Krümmel tauchen. So entsteht ein hübscher knuspriger Rand. Den Shake einfüllen, etwas Kokosschaum auftragen und sofort servieren.

Ullas Küchentipps

Eis aus dem Supermarkt

Bei Fertigeis immer auf die Zutatenliste schauen. Je weniger Zusatzstoffe – je besser das Eis. Hochwertiges Vanilleeis sollte echte Vanille und kein Vanille-Aroma enthalten. Gute Erfahrung habe ich mit Bio-Eis der Supermarketeigenmarken gemacht. Die sind in der Regel nicht teurer als die gängigen Markenprodukte.

Noch mehr Erdbeeren

Wer die Erdbeeren lieber pur genießen möchte, kann so etwas wie eine kleine alkoholfreie Blitz-Bowle zubereiten. Dafür werden die Beeren in grünem Pfeffer und Minze mariniert und später mit alkoholfreiem Sekt begossen.

Marinierte Erdbeeren mit Schuss (vegan)

Zutaten für 4 Portionen

350 g Erdbeeren
Einige Minzblättchen
½ TL grüner Pfeffer
1 Limette
1-2 EL brauner Zucker
Alkoholfreier Sekt zum Angießen

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und putzen. Je nach Größe die Früchte halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben. Den grünen Pfeffer abtupfen und auf einem Schneidebrett sehr fein hacken. Die Hälfte der Minze in dünne Streifen schneiden. Beide Zutaten mit braunem Zucker und mit Limettensaft und etwas Schalenabrieb vorsichtig unter den Fruchtsalat heben. Die Schüssel abdecken und den Fruchtsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen. In passende Gläser füllen und mit einem Melissen- oder Minzzweig verzieren. Vor dem Servieren Sekt ohne Alkohol angießen und dazu einen langen Löffel reichen, damit man die Früchte verzehren kann.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!