

## **Waldbeeren-Buttermilchshake und Schoko-Orangen-Eistee**

Karin Steinhoffs Waldbeeren-Buttermilchshake ist ein Dessert zum Trinken und ideal zur Rettung von überreifem Obst. Schokoladenfreunden bringt der aromatische Eis-Kakao Erfrischung, den unsere Expertin mit Kakaonibs aufgießt. Dunkles Schokoaroma pur.

### **Die Rezepte**

von Karin Steinhoff

#### **Waldbeeren-Buttermilch-Shake**

##### **Zutaten**

für zwei Gläser

- 60 g Puderzucker
- 300 g tiefgekühlte Waldbeeren oder eine TK-Fruchtmischung nach Geschmack
- 100 g Buttermilch oder Kefir
- 100 ml Milch

##### **Zubereitung**

Puderzucker und gefrorenes Obst im Mixer grob zerkleinern. Dann die Buttermilch hinzugeben und nochmals ca. 30 Sekunden im Mixer zu einem cremigen Shake verrühren. Sofort servieren und noch schaumig genießen. Dazu passen ein paar Blätter frische Minze.

#### **Kakao-Orangen-Eistee**

##### **Zutaten**

für vier Gläser

- 100 g Kakaonibs
- 1 unbehandelte Orange
- 750 ml Wasser
- Honig nach Geschmack

##### **Zubereitung**

Die Kakaonibs in ein Teesieb geben. Die Orangenschale abreiben und ebenfalls hinzugeben. Das Sieb in eine Karaffe setzen und mit kaltem Wasser auffüllen. Dabei darauf achten, dass die Zutaten rundum von Wasser bedeckt sind.

**Tipp:** In einer Infused Water-Flasche mit Siebeinsatz lässt sich dieser Eistee ebenfalls toll zubereiten.

Nach Geschmack mit einem Teelöffel Honig oder Süße nach Wahl ergänzen. Alles nun für mindestens fünf Stunden in den Kühlschrank geben und dort kalt ziehen lassen. Abschmecken und ggf. nachsüßen. Dann auf Eiswürfeln servieren und die Erfrischung genießen.