

## Rezept

# Möhren-Milch-Mix

Ein Rezept von Möhren-Milch-Mix, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>125 ml</b> Vollmilch	<b>125 ml</b> Möhrensaft
<b>1 EL</b> Sanddornsaft (ungesüßt)	<b>1 EL</b> Artischocken-Presssaft
<b>1 TL</b> Hefeflocken	<b>1 Msp.</b> gemahlene Muskatnuss
<b>4</b> Baby-Möhren (küchenfertig, aus dem Kühlregal)	<b>2</b> Holzspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 GLÄSER | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

## Zubereitung

1. Die Milch mit Möhren-, Sanddorn- und Artischockensaft sowie Hefeflocken im Mixer oder mit dem Zauberstab schaumig verquirlen. In zwei Longdrinkgläser füllen und mit Muskat bestäuben.

---

2. Je 2 Möhrchen auf 1 Holzspieß ziehen und den Drink damit garnieren. Mit Trinkhalmen servieren.