

Mléčná bowle

1/2 kg čerstvého nebo kompotovaného (možno i několik druhů) ovoce, 3 dl ovocného sirupu (citronového nebo pomerančového), 1/3 l ovocného moštu, 1/4 kg cukru, 1 l mléka.

Čerstvé nebo kompotované ovoce rozkrájíme na malé kousky (drobné ovoce ponecháme celé) a vložíme do nádoby, přidáme citronový nebo pomerančový sirup, podle potřeby a chuti osladíme. Pak dáme na 2 až 3 hodiny vychladit. Před podáváním přilijeme ovocný mošt, mléko a opatrně zamícháme. Naléváme sběračkou do sklenic nebo skleněných šálek, do nichž napřed dáme část ovoce.

Ovocné mléko

1 l mléka, 2 dl ovocného sirupu jahodového, malinového nebo zahradní či lesní směsi.

Pomerančové mléko

1 l mléka, 1 dl citronového, 2 dl pomerančového sirupu.

Posilující mléko

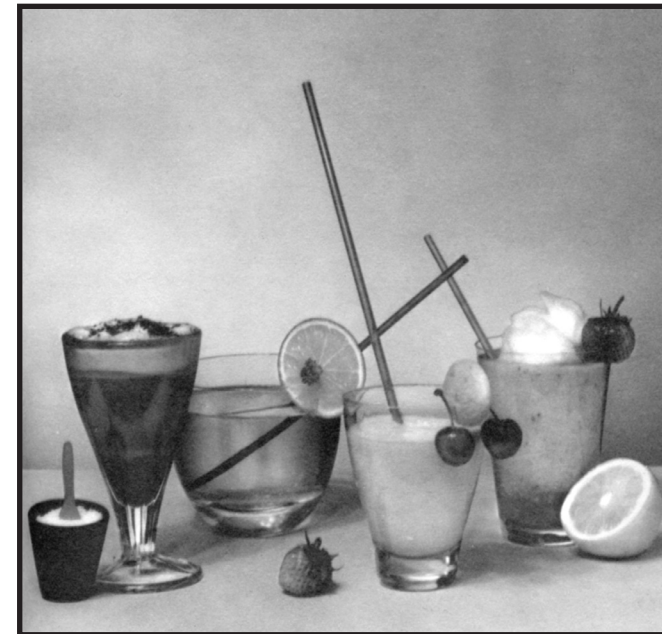
1/4 l mléka, 1 žloutek, 1 lžíce medu, několik kapek citronové šťávy.

Mléko našleháme se žloutkem a medem, nakonec přidáme citronovou šťávu a hned podáváme. V zimě můžeme podávat tento nápoj vlažný.

Rajský nápoj

3/4 l mléka, 2 dl minerální vody, 1 pomeranč, 1 malé rajče, cukr.

Pomeranč oloupeme a zbavíme pecek. Rajče rozkrájíme, přidáme do mléka, smícháme s minerální vodou a podle potřeby osladíme. Dobře promícháme nebo mixujeme.



MLÉČNÉ NÁPOJE

Chutné a přitom výživné a zdravé mléčné nápoje připravíme nejen ze sladkého mléka, ale zejména ze zakysaných mléčných nápojů, především jogurtu a kyselé smetany.

JJ

TEPLÉ MLÉČNÉ NÁPOJE

(4 porce)

BAVAROISA

Bavaroisa je název skupiny nápojů, jejichž základem je vařící mléko, likér (pro dospělé), a sladký sirup.

Citronová bavaroisa

1 l polotučného mléka, 1,5 dl citronového sirupu.

Do horkého mléka rozmícháme citronový sirup.

Kávová bavaroisa

2 dl černé kávy, 5 cl kávového sirupu, 1 l polotučného mléka.

Do horkého mléka přidáme černou kávu, kávový sirup a dobře rozmícháme.

Čokoládová bavaroisa

1 l polotučného mléka, 2 dl kakaové polevy.

Do horkého mléka zamícháme kakaovou polevu.

Mandlová bavaroisa

60 g mandlí, proutek vanilky, 1/2 l polotučného mléka.

Spařené, oloupané, nastrouhané mandle přelijeme vařícím mlékem, přidáme vanilku a přikryté vaříme na slabém ohni asi půl hodiny. Horký nápoj přecedíme do sklenic, podle chuti přisladíme a ihned podáváme.

Jahody rozmačkáme nebo umixujeme a našleháme s mlékem a cukrem. Můžeme přidat také trochu citronové šťávy.

Jahodový krystal

1 l smetany, 300 g jahod (zmrazených), 60 g cukru.

Smetanu dobře vychladíme, do sklenic dáme jahody (zmrazené necháme před použitím trochu rozmrazit), posypeme je cukrem a zalijeme smetanou. Podáváme v orosených sklenicích se lžičkou.

Jogurtový nápoj jahodový

300 g bílého jogurtu, 1/8 l mléka, zmrazený jahodový protlak nebo jahod (200 g).

Mléko s jogurtem dobře rozšleháme, přidáme protlak nebo jahody, znovu prošleháme a nalijeme do sklenic. Můžeme také použít jahodový džem.

Jogurtové mléko pomerančové

200 g bílého jogurtu, 3 dl mléka, šťáva ze dvou pomerančů, cukr nebo med.

Jogurt s mlékem šleháme, přidáme pomerančovou šťávu a dosladíme podle chuti cukrem nebo medem.

Jogurtové mléko meruňkové

200 g bílého jogurtu, 3 dl mléka, 150-200 g meruňkového džemu, 5 cl citronového sirupu.

Do jogurtu všleháme mléko, džem a citronový sirup. Dobře promícháme.

Jogurtové mléko brusinkové

200 g bílého jogurtu, 1/2 l mléka, 150-200 g brusinkového džemu, 5 cl citronového sirupu.

Do jogurtu všleháme mléko, sirup a postupně brusinkový džem. Dobře promícháme.

Ananasový kompot dáme do skleněného džbánu nebo hluboké misky, zalijeme mlékem a přidáme jemně nastrohanou citronovou kůru a nasekané pražené ořišky. Dáme vychladnout nebo přidáme kostky ledu.

Banánové mléko

3 banány, šťáva z 1 citronu, 1 lžička rumu, ½ l mléka, 1 lžička cukru.

Rozmačkáme nebo umixujeme banány s cukrem. Přidáme citronovou šťávu, rum a nakonec vychlazené mléko. Dobře vše promícháme.

Broskvové mléko

¾ l mléka, 2 cl citronového sirupu nebo citronové šťávy, 2 dl broskvové přibinky, 50 g cukru.

Citronové mléko

1 l mléka, 2 dl citronového sirupu.

Čokoládové mléko

1 l mléka, 2 dl kakaové polevy

Jablečné mléko

2 jablka, 2 lžičky práškového cukru, šťáva z ½ citronu, ¾ l mléka.

Jablka jemně nastroháme nebo umixujeme, smícháme s cukrem a citronovou šťávou. Pak přidáme za stálého míchání mléko. Ihned podáváme.

Jahodové mléko

500 g čerstvých jahod, 1 l mléka, 1 lžička práškového cukru (podle vyzrálosti jahod).

BAVAROISA PRO DOSPĚLÉ

Jahodová bavařoisa

1 l polotučného horkého mléka, 1 dl jahodového sirupu, 5 cl griotky.

Kakaová bavařoisa

1 l polotučného horkého mléka, 1 dl kakaové polevy, 1 dl kakaového likéru.

Karamelová bavařoisa

1 l polotučného horkého mléka, 1 dl karamelového sirupu (viz Karamelové mléko - dále), 5 cl vanilkového likéru.

Čokoládový nápoj

5 dl mléka, 40 g čokolády, 40 g moučkového cukru, 1 vejce, 2 lžičky rybízové marmelády.

Mléko převaříme, necháme vychladnout a vlijeme do mixéru. Přidáme nastrohanou čokoládu, cukr, vejce, marmeládu a všechno dohromady umixujeme.

Kakaové mléko

¾ l vody, 100 g sušeného mléka, 20 g kaka, 1 lžička cukru, vanilka.

V malém množství vody rozšleháme sušené mléko a kakao, pak je vlijeme do zbylé vody, povaříme a metlou našleháme nebo napěníme v mixéru. Podle chuti přisladíme a podáváme v zimě jako teplý nápoj, v létě vychlazený.

Karamelové mléko

100 g krystalového cukru, 1 šálek vody, ½ l mléka, 2 lžičky šlehačky.

Na čistou pánev dáme cukr, postříkáme vodou a zahříváme. Cukr se rozpustí, pak žlutne a je čirý. Opatrně přilijeme zbytek vody a míchajícíme vaříme tak dlouho, až se karamelizovaný cukr ve vodě rozpustí. Pak jej

spojíme s mlékem, vlijeme do připravených sklenic a necháme vychladit. Každou sklenici zdobíme lžící šlehané smetany.

Kokosové mléko s kakaem

1 l mléka, 30 g kokosové moučky, 5 cl kakaové polevy, 20 g cukru.

Do horkého mléka přidáme ostatní přísady, dobře rozmícháme, povaříme a před podáním procedíme.

Ledová káva s mlékem

3 lžičky instantní kávy, 2 dl vody, 3 lžíce cukru, mléko.

Z instantní kávy, vroucí vody a cukru připravíme silnou kávu a necháme ji vychladnout. Pak ji nalijeme do mřížkové nádoby a necháme zmrazit. Při podávání vložíme do sklenice 3–4 kostky ledové kávy a zalijeme je vychlazeným mlékem.

Mléko se žloutky

1 l mléka, 2 žloutky, 30 g cukru, 10 g vanilkového cukru.

Do vařícího mléka přidáme žloutky a vanilkový cukr a rozšleháme tak, aby žloutky byly dobře rozptýleny a spojeny s mlékem. Podle chuti přisladíme.

Mléčný punč

1 l vřelého mléka, 1 dl bílého punče.

Mléko promícháme s punčem v předem ohřáté nádobě.

Mléko s medem

1 l mléka, 50 g medu.

Do horkého mléka přidáme med a dobře rozmícháme, nebo ušleháme na mixeru.

Meruňkový nápoj

½ l mléka, 1 lžička mleté skořice, 6 lžic instantního kaka, 4 meruňky (sušené), 1,25 dl šlehačkové smetany a 4 tyčinky skořice na zdobení.

Mléko převaříme s mletou skořicí, přidáme kakao a ušleháme. Přilijeme vřelé mléko a promícháme. Do čtyř šálků vložíme meruňky a zalijeme. Podáváme ozdobené šlehačkou a tyčinkou skořice.

Švédský čaj

¼ l mléka, 1 lžička čaje, kostkový cukr.

Čaj dáme do konvice, zalijeme vařícím mlékem a necháme vyluhovat. Slijeme do nahřátých šálků, podle chuti přisladíme a podáváme.

Teplý vanilkový nápoj

½ l mléka, 20 g smetanového krému v prášku, 1 žloutek, 40 g vanilkového cukru.

Prášek rozmícháme v troše mléka s cukrem a žloutkem a zašleháme do zbylého vařícího mléka. Našleháme metlou nebo v mixéru. Nápoj podáváme vlažný.

STUDENÉ MLÉČNÉ NÁPOJE

Připravujeme prostým promícháním vychlazeného mléka s dalšími příchutěmi. Většinou není nutné mixování.

Acidofilní mléko s ovocem

1 l acidofilního mléka, 200 g zmrazeného ovocného protlaku (jahody, maliny), cukr.

Do zmrazeného protlaku, který jsme nechali zčásti rozmrazit, postupně všleháme acidofilní mléko. Podle chuti osladíme.

Ananasový mléčný nápoj

1 konzerva ananasu, 1 l mléka, kousek citronové kůry, 50 g pražených oříšků.