

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken



Na, wer hat Lust auf einen cremigen Milchshake? Von Klassikersorten wie Erdbeere, Schokolade und Vanille bis hin zu fancy Shakes mit Gemüse und verrückten Toppings so weit das Auge reicht ... Seien wir mal ehrlich: Von Milchshakes kann ich persönlich nie genug bekommen! Allein der Gedanke daran, mich nach Feierabend entspannt mit einem leckeren Rhabarber-Erdbeer-Shake auf den Balkon zu setzen, löst pure Vorfreude in mir aus. Dazu ein Stückchen selbstgebackenes Bananenbrot frisch aus dem Ofen - so lässt es sich leben. Unsere Foodblogger wissen genau, welche Milchshakes dir deinen Tag versüßen können und haben 13 cremige Rezeptideen zum Shaken für dich zusammengestellt. Ob Erdnussbutter, Oreo, Mango oder Radieschen - sowohl die **Schoki-Fans** als auch die **gesunden Genießer** unter uns können sich auf etwas gefasst machen. Worauf wartest du

noch? Shake it, Baby!

Erdbeermilchshake mit Mandelmilch - vegan

Ein Milchshake kann ein richtiger Sattmacher sein. Das beweisen Kathrin und Ramin mit ihrem erfrischenden Erdbeermilchshake, der sogar vegan ist. Statt Kuhmilch kommt Mandelmilch zum Einsatz. Und woher kommt die Süße? Dank Banane und Erdbeeren quasi von selbst! [Zum Rezept](#)



Erdbeermilchshake mit Mandelmilch - vegan © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Exotischer Milchshake mit Ananas, Kokosnuss & Mango

Süße Mango, fruchtige Ananas und cremige Kokosnuss - wenn das mal nicht exotisch ist. Wer sich nach Sonne,

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken

Strand und Meer sehnt, kann sich den Karibik-Urlaub auch einfach nach Hause holen. Ein leckerer Drink in der Hand darf neben Sonnenbrille und Strandmatte natürlich nicht fehlen. [Zum Rezept](#)



[Exotischer Milchshake mit Ananas, Kokosnuss & Mango](#) © Foodistas

Gesunder Radieschen Smoothie

Immer her mit den Vitaminen! Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben dem täglichen Konsum von Obst auch eine große Portion Gemüse dazu. Mit Tinas süß-säuerlichem Smoothie startest du gesund in den Tag! Die Geheimzutat: Radieschen. [Zum Rezept](#)



[Gesunder Radieschen Smoothie](#) © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Donut Shake mit Mandel & Nougat

Die süßeste Sünde der Welt: definitiv Donuts! Du magst es so richtig süß und schokoladig? Dann mach's wie Vera und kreierte deinen eigenen geschichteten Donut-Mandel-Nougat-Shake. Schicht für Schicht zum Schoko-Glück! [Zum Rezept](#)

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken



[Donut Shake mit Mandel & Nougat](#) © Vera Wohlleben | nicest things

Tahini Dattel Smoothie auf Erdbeeren - vegan

Tahini gehört nicht nur ins gute Hummus, sondern auch in deinen Smoothie! Proteinreich und gesund - das ist die Sesampaste allemal. Zudem macht sie deinen Lieblings-Smoothie besonders cremig. Janine fügt noch Bananen, Pflanzenmilch, Erdbeeren und Datteln hinzu - der vegane Smoothie-Traum schlechthin! [Zum Rezept](#)



[Tahini Dattel Smoothie auf Erdbeeren - vegan](#) © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Peanut Butter Milkshake mit Sea Salt Caramel

Peanutbutter kann man nur lieben, oder? Ob auf Toast, im Porridge, in Soßen oder einfach nur gelöffelt: Erdnusscreme schmeckt einfach immer! Wenn du so richtig auf Erdnussbutter und Salted Caramel stehst, wirst du mit diesem Freakshake auf Wolke 7 schweben. [Zum Rezept](#)

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken



[Peanut Butter Milkshake mit Sea Salt Caramel](#) © Maja Nett | Moey's Kitchen

Cremiger Erdbeer-Kokos-Smoothie

Man nehme eine Handvoll Erdbeeren, etwas Kokosmilch, geschälte Hanfsamen und für die Extra-Erfrischung: Eiswürfel. Du fragst dich, wie das Endergebnis schmeckt? Dann mach's wie Ela und wirf alle Zutaten in den Mixer. Mal unter uns: Früchte und Kokos - die Kombi geht immer, oder? [Zum Rezept](#)



[Cremiger Erdbeer-Kokos-Smoothie](#) © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Süßer Oreo-Milchshake

Süß, süßer, Oreo - wir sind so froh, dass uns dieser amerikanische Keks-Trend auch in Deutschland erreicht hat. Mittlerweile bekommt man den geschichteten Keks in jedem Supermarkt - ein Grund mehr, ihn einzutüten und Sabrinas und Steffens Kreation auszutesten. [Zum Rezept](#)

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken



Süßer Oreo-Milchshake © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Kaffee-Bananen-Smoothie

Kaffee-Junkies kennen es nicht anders: Der tägliche Gang zur Kaffeemaschine ist Pflichtprogramm. Hat man einmal einen Kaffee intus, will man automatisch mehr. Hannah liebt das vollmundige Kaffeearoma und ihr morgendliches Frühstück. Wie man diese beiden Vorlieben kombinieren kann? Mit einem sättigenden Kaffee-Bananen-Smoothie! [Zum Rezept](#)



Süßer Oreo-Milchshake © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

Erdbeer-Himbeer-Milch

Catrin's Kreation erinnert uns an die leckere Erdbeer-Milch, die man in der Schulzeit auf dem Pausenhof genießen durfte. Eine Kindheitserinnerung, an die wir gerne zurückdenken. Und das Beste ist: Man kann die Milch zu Hause selber machen. [Zum Rezept](#)



Erdbeer-Himbeer-Milch © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Erdnussbutter-Milkshake mit selbstgemachtem Eis

Schon beim Anblick von Annes Erdnussbutter-Milkshake läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Die wichtigste Zutat: selbstgemachtes Erdnuss-Eis, das aus knackigen Erdnüssen und echter Peanutbutter hergestellt wird. [Zum](#)

Milchshakes im Frühling - 13 cremige Rezeptideen zum Shaken

Rezept



Erdnussbutter-Milkshake mit selbstgemachtem Eis © Anne Klein | Frisch Verliebt

Cremiger Eiweißshake nach dem Sport

Was ist dein Lieblingssnack nach dem Sport? So ein Workout kann richtig anstrengend sein. Daher ist es wichtig, sowohl vor als auch nach einer intensiven Trainingseinheit gesunde Fette, Kohlenhydrate und Proteine zu konsumieren. Sandys Eiweißshake ist eine richtige Proteinbombe! [Zum Rezept](#)



Cremiger Eiweißshake nach dem Sport © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Rhabarber-Erdbeer-Shake

Was wäre der Frühling ohne Rhabarber? Die süß-saure Stange peppt die unterschiedlichsten Erfrischungsdrinks

herrlich auf. Mach's dir auf Balkonien gemütlich und vergiss deinen Frucht-Milchshake nicht. [Zum Rezept](#)



Rhabarber-Erdbeer-Shake