

Orangen-Eis-Shake

Zutaten | 1 Portionen

1	Orange
150 ml	Vollmilch (3,5 % Fett)
2 Kugeln	Vanilleeis

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Für den Orangen Eis Shake zuerst die Orange schälen.
- Dafür die Orange entweder wie einen Apfel schälen oder alternativ die oberen und unteren Enden der Orange so abschneiden, dass das Fruchtfleisch bereits zu sehen ist.
- Anschließend die Orange auf die Unterseite stellen. Dann mit einem scharfen Messer die gesamte Schale in Streifen so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch der Orange entfernt wird.
- Die einzelnen Orangen-Filets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Orange dabei am besten über eine kleine Schüssel halten, um den austretenden Saft aufzufangen.
- Den Saft des verbliebenen Orangen-Stücks mit der Hand auspressen.
- Die Orangenfilets zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, der Milch und dem Vanilleeis pürieren.
- Den Orangen-Eis-Shake in Gläser umfüllen und sofort kalt servieren.

Tipp:

Orangen mit einwandfreier Schale halten einige Tage bis Wochen, unbehandelte jeweils kürzer. Dabei ist die Lagerung im Kühlschrank tabu, kühle Keller oder Flure sind ideal. Dort die Früchte mit Abstand nebeneinanderlegen, statt sie in Schalen zu stapeln. Fängt eine an zu schimmeln, steckt sie nicht gleich alle Nachbarn an. Und anderes Gemüse oder Obst sollte sich ganz fern von ihnen halten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 400 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
343 kcal	15,0 g	41,2 g	10,7 g	340 mg