***Triple-Chocolate Muffins***

*100g Vollmilchschokolade\* und*

*100g weiße Schokolade -grob zerkleinern, zur Seite stellen*

*100g Zartbitterschokolade\* -fein reiben*

*2 Eier*

*200g Milch*

*90g Rohrzucker\* miteinander verrühren*

*70g Rapsöl*

*1P. Vanillinzucker*

*250g Mehl*

*40g Backkakao\* zugeben, alle Zutaten miteinander verrühren*

*2 ½ TL Backpulver*

*Zerkleinerte Schokolade*

*Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen (2/3 voll)*

*Und 25 Minuten bei 180° backen.*

***Erdbeer-Bananen- Milchshake***

*500g Erdbeeren -waschen, putzen, den Stielansatz kegelförmig entfernen*

*2 Bananen\* -schälen, in Stücke schneiden*

*1l Milch*

*2 EL Rohrzucker\**

*Alle Zutaten zusammen in den Mixaufsatz einer Küchenmaschine geben und auf höchster Stufe zerkleinern.*

*In Gläsern anrichten. Glasrand mit einer Erdbeere ( mit Grün!) verzieren.*

***Orangen- Brennnesselsmoothie ….nichts für Feiglinge!***

*1l Orangensaft\**

*8 Brennnesselspitzen waschen*

*1 Banane\* schälen*

*Brennnesseln und Bananen im Mixaufsatz der Küchenmaschine mit etwas Orangensaft zerkleinern, Restlichen Orangensaft zugießen, kurz verrühren. Smoothies servierfertig machen.*

\*Fairtrade Produkt