

آموزش ۶ میلک شیک  
متفاوت و جذاب

# دنیای میلک شیک های خانگی و خوشمزه

فائزه صدیقی  
نویسنده

فصل تابستان است و هوا بسیار گرم، هر چقدر هوا گرم تر می شود گویی تمایل آدم ها به خوردن غذاهای سنگین کمتر شده و به دنبال خوردن خوراکی های سبک و خوش مزه ای هستند تا بتوانند این روزهای گرم را راحت تر بگذرانند. مخصوصاً اگر آن خوراکی در دسته نوشیدنی های خنک و خوشمزه تابستانی قرار بگیرد. به همین دلیل امروز تصمیم داریم در کنار هم مشغول درست کردن مدل میلک شیک جذاب و خوشمزه شویم تا در این روزهای گرم مرهمی بر گرما و جودمان باشد و بعد از خوردن آن، احساس خنکی، تازگی و سبکی به شما دست بدهد. میلک شیک یکی از محبوب ترین نوشیدنی های خنک، شیرین و انرژی زا است که خیلی از ما اسم آن را در منو بسیاری از کافه ها دیده ایم و جزو انتخاب های همیشگی خیلی از افراد است. در سال ۱۸۸۵ یکی از فروشگاه های بریتانیا برای جلب مشتری تصمیم به تهیه یک نوشیدنی ویژه از ترکیب بستنی، شکر و شیر گرفت که با استقبال گسترده ای همراه شد و این فروشگاه به سرعت رشد و گسترش پیدا کرد و بدین صورت ایده اولیه ساخت میلک شیک شکل گرفت. اما چرا نام این نوشیدنی میلک شیک است؟ در حدود سال ۱۹۰۰ و با گسترش این نوشیدنی، عرضه کنندگان آن تصمیم گرفتند که مشتریان در صورت رضایت از این نوشیدنی و طعم های مختلف آن، دست خود را به نشانه رضایت بالا برده و تکان دهند. از آنجا که کلمه شیک در زبان انگلیسی به معنی تکان دادن است نام این نوشیدنی میلک شیک انتخاب شد. بخش اصلی تهیه میلک شیک همان ترکیب سه ماده اصلی آن یعنی بستنی، شیر و شکر به همراه افزودنی های دیگر است. البته می توان برای داشتن رژیم غذایی سالم تر، به جای بستنی از خامه ساده صبحانه و به جای شکر سفید از انواع شیرهای یا عسل در درست کردن میلک شیک استفاده کرد. پس امروز برای درست کردن این میلک شیک های خانگی با ما همراه باشید تا ببینیم با خوردن آنها چه تجربه ای را به دست آورده و چه احساسی را کشف می کنیم و آیا باز هم سراغ میلک شیک های کافه ای خواهیم رفت یا اینکه سریع و راحت با کمترین هزینه در خانه برای خودمان و سایر اعضای خانواده میلک شیک های سالم و جذاب و خوشمزه درست می کنیم.

بخش اصلی  
تهیه میلک شیک  
همان ترکیب سه  
ماده اصلی آن  
یعنی بستنی، شیر  
و شکر به همراه  
افزودنی های  
دیگر است. البته  
می توان برای  
داشتن رژیم  
غذایی سالم تر،  
به جای بستنی  
از خامه ساده  
صبحانه و به جای  
شکر سفید از  
انواع شیرهای یا  
عسل در درست  
کردن میلک  
شیک استفاده  
کرد



## میلک شیک گردویی کاکائویی

موز فریز شده ..... ۲ عدد  
شیر ..... یک و یک چهارم لیوان  
خامه صبحانه ..... ۱۰۰ گرم  
پودر کاکائو ..... ۳ قاشق غذاخوری  
گردو ..... ۳ عدد  
شیره یا عسل ..... ۲ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

موزها را طبق نکات قبل از چندین ساعت قبل فریز می کنیم تا کاملاً سفت و سخت شوند.  
همه مواد را داخل مخلوط کن می ریزیم و دستگاه را روشن می کنیم تا میلک شیک یکنواخت و لطیف شود. حالا میلک شیک ما آماده است. به همین سادگی و به چه خوشمزگی!

### نکته

گردو باید تازه باشد و ته مزه تلخی یا دیشی نداشته باشد تا طعم خوبی به میلک شیک ما بدهد.

