



# Das Leben & ich

Alles, was Ihren Alltag schöner und leichter macht

## Matcha- oder Kokosnuss-Freakshake

**Matcha-Kokosnuss:** 1 EL Matcha-Teepulver, 400 ml Kokosmilch, etwas Honig zum Süßen; Erdbeer-Milchshake: eine Handvoll Erdbeeren, 300 ml Milch, zwei Kugeln Vanilleeis; für die Deko: weiße Schokolade, Popcorn, Smarties, kleine Brezeln, Streuseln, Zuckerrwatte oder Sprühsahne, Donuts. 1. Für das Topping einige Stücke weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen und damit die Glasränder bestreichen. Etwa 10 Minuten antrocknen lassen und dann mit Brezeln, Streuseln, Popcorn und

Smarties verzieren. 2. Für den Matcha-Kokosnuss-Smoothie das Matchapulver, die Kokosnussmilch und den Honig mixen. Für den Erdbeer-Smoothie Erdbeeren, Milch und Vanilleeis pürieren. Die Smoothies in die Gläser geben. 3. Jeweils einen Donut auf die Gläser setzen und die Zuckerrwatte daraufgeben. Wer mag, kann noch weiter dekorieren. 4. Statt der Zuckerrwatte können Sie auch Sprühsahne verwenden. Kleiner Tipp für die Zuckerrwatte: Manche Supermärkte bieten die Süßigkeit in der Packung an.



Bubble-Tea ist längst vergessen. Der Trend-Drink der Stunde sind Freakshakes: Und bei denen ist mehr mehr!

# Süß dir einen rein!

Von  
ANJA FRANCESCA RICHTER

Na, da staunen Sie, oder? Verstehen wir – bei diesem Hingucker von einem Nachttisch! Die Freakshakes kommen aus Australien, erobern aber gerade die deutsche Dessert-Szene. Was aussieht wie ein Milchshake mit XXL-Topping aus verschiedenen Süßigkeiten – Donuts, Zuckerrwatte, Smarties und Keksen – ist genau das: ein Potpourri aus allem, was früher (oder hoffentlich erst später) ordentlich Pfunde zaubert. Noch Sahne obendrauf – und rein damit. Im Juni erscheint bei uns das erste Buch zum Phänomen, „Freak-Shakes. Völlig verrückte Milchshakes“ (Topp Verlag, 9,99 Euro). Auch Caroline Preuss, Bloggerin aus Berlin, liebt Freakshakes. Auf ihrem Blog „Madmoisell“ (und

hier auf dieser Seite) stellt die 21-Jährige Rezepte für den Trend-Drink vor. So sehr die BWL-Studentin aus Charlottenburg das Getränk auch mag, mehr als eine dieser Kaloriengranaten schafft selbst sie nicht. Für alle Zweifler: Ein Minimimbisschen gesund ist das Ganze ja doch. Haben Sie die Erdbeere auf dem Freakshake oben links gesehen? Für Faule gibt es bereits zwei Läden, die Freak-Shakes anbieten: „Waffle Brothers“, Kantstraße 118, Charlottenburg; „Cupcake Laden“, Frankfurter Straße 15, Schöneberg

Für ein Leben voller Freakshakes: Caroline Preuss, Bloggerin aus Berlin ▶

## Einhorn-Freakshake

200 g Joghurt, 200 ml Milch, eine Handvoll Beeren (zum Beispiel TK-Heidelbeeren), eine Kugel Vanilleeis; für die Deko: Sprühsahne, Donuts, Mini-Einhorn-Donuts, Schokocreme (am besten aus weißer Schokolade), Puffreis und Smarties. 1. Alle Zutaten für den Milchshake in einen Mixer geben und

gut pürieren. 2. Für die Deko ein Glas mit Schokocreme bestreichen und den Puffreis oder die Smarties an den Rand kleben. 3. Als Nächstes den fertigen Milchshake in das präparierte Glas geben, den Donut oben auf den Rand legen und alles mit einem Häubchen Sahne besprühen (oder Zucker-



## 30. SINGLE. BERLIN.

### Rosarote Zeilen

**A**m frustrierendsten sind die Dinge, die man nicht zustande bekommt. Nur so halb. Fast.

Ich hätte beinahe den Vorlesewettbewerb in der 5. Klasse gewonnen. Doch dann schlug die eine mit der Faust auf den Tisch, schaute die Jury mit aufgerissenen Augen an, als Birg Borkson vor Ronja Räubertochter in den Höllenschlund rutschte. Sie las nicht mehr, sie schauspielte schon. Das war nicht erlaubt. Sie hat gewonnen. Und ich nur fast.

Ich habe fast ein 1er-Abi, nur vor dem Komma steht 'ne 2. Ich war fast auf der „Playboy“-Mansion-Party. Ich hätte fast 'n Durchbruch gemacht. Dann hätte ich jetzt eine größere Wohnung. Ich hätte fast ein Buch geschrieben. Ich wäre mal fast mit diesem einen Typen zusammengekommen. Wir waren auch eigentlich zusammen. Jeden Tag, jede Nacht. Aber das wusste außer uns keiner. Also waren wir offiziell kein Paar, nur so halb. Fast.

Alles, was wir nur so halb geschafft haben: Wir warten darauf, dass es doch noch vervollständigt wird. Vielleicht war es nur nicht der richtige Moment. Irgendwann, Ying-Yang, führt das eine zum anderen, halb wird ganz. Dann gewinne ich einen Wettbewerb, mache den Durchbruch, schreibe ein Buch, kriege diesen Mann. Oder einen anderen.

Fast wäre Birg in den Höllenschlund gefallen. Ronja rettete ihn. Die Vorleserin hätte nicht übertreiben sollen. Birg: „Räubertochter, wir sehen uns wohl mal wieder!“ Haben sie. Nicht nur fast.

Den Blog von Evelyn Rosar finden Sie ebenso auf der Website unserer Zeitung: bz.de/kolumnen/rosarotezeilen

## ZAHLDER WOCHE

# 8700

Babys haben Forscher in neun Industrie-Ländern untersucht und herausgefunden: Deutsche

Babys schreien besonders wenig. In Großbritannien und Italien quengelten sie dagegen deutlich öfter. Warum dies so ist, können wir nur spekulieren, schreibt der Psychologe Dieter Wolke, der das Ergebnis ermittelt hat. Ein möglicher Grund seien gesellschaftlich oder ökonomisch bedingte Unterschiede in der Fürsorge und der Betreuung von Neugeborenen.

QUELLE: UNIVERSITÄT WARWICK

FOTOS: CAROLINE PREUSS