

Heumilch

EINFACH URGUT.

Heumilch-Rezeptheft  
**Kinderküche**

Tolle Rezepte für kleine Heumilch-Freunde.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.



## Liebe Genießerinnen und Genießer der Heumilch!

Beim Durchblättern dieses Rezeptheftes wird nicht nur Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen, wenn Sie von knusprigen Käseschnecken oder schaumigen Milchschnitten lesen. Im Speziellen werden auch Ihre Kinder große Augen machen – spätestens wenn Sie den lustigen Käseclown oder die tollen Käseschiffchen entdecken und sie sofort „nachkochen“ wollen.

Aus eigener Erfahrung als dreifacher Vater kann ich sagen, dass Kinder beim Einkaufen, Kochen und Backen mithelfen möchten. Unterstützen Sie diesen natürlichen Eifer Ihrer Kleinen und entdecken Sie gemeinsam die Lebensmittelvielfalt. Über die praktische Erfahrung in der Küche lernen Kinder, was in unserer Nahrung steckt und sie begreifen zudem, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt. All unseren Rezepten liegen wertvolle Heumilch-Produkte zugrun-

de, die viele wichtige Inhaltsstoffe enthalten. Kinder benötigen täglich Milch und Milchprodukte, um den Körper mit gut verdaulichem Eiweiß, vielen Vitaminen und besonders mit Kalzium zu versorgen.

Helpen wir ihnen auf genussvolle Art dabei!

**Karl Neuhofer**  
Obmann ARGE Heumilch  
Heumilchbauer



## Heumilch: Einfach urgut.

### Heuwirtschaft ist die ursprünglichste Form der Milcherzeugung

Bereits seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung angepasst an den Lauf der Jahreszeiten.

### Im Einklang mit der Natur

Im Sommer kommen Heumilchkühe auf die Weiden und Almen. Dort genießen sie frische Luft, klares Wasser und eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern. Währenddessen beginnt im Tal die Heuernte, die Wiesen werden gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. Im Winter werden die Tiere mit Heu gefüttert. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.

### Das Heumilch-Regulativ

Heumilchbauern und Verarbeiter produzieren nach dem strengen Heumilch-Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird. Nur Produkte mit dem Heumilch-Logo erfüllen diese strengen Bestimmungen, die zudem kontrolliert gentechnikfrei hergestellt werden.

### Eine „garantiert traditionelle Spezialität“

Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Heumilch g.t.S. ist somit für Konsumenten ein Garant für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.



### Gehaltvoller Genuss

Heumilchprodukte haben einen rund doppelt so hohen Wert an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren (CLA) wie herkömmliche Milchprodukte. Dies bestätigt eine Studie der Universität für Bodenkultur.

# Heumilch schont die Umwelt

Die Heumilchregionen befinden sich vorwiegend in den Alpen, wo Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition hat.

Nachhaltiges, auf Generationen hin ausgerichtetes Denken und Handeln prägt seit jeher diese Wirtschaftsweise. Eine Studie der Universität für Bodenkultur in Wien zeigt auf, dass Heumilchbauern entscheidend zum Schutz der Umwelt und zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen.

## Schonung von Ressourcen

Heumilchbauern schonen durch ihre extensive Wirtschaftsweise lebensnotwendige und wertvolle Ressourcen wie Getreide und Wasser, da man auf artgemäße Fütterung setzt.



## Förderung der Artenvielfalt

Zur Förderung der Artenvielfalt lassen Heumilchbauern ihre Wiesen richtig reifen. Es wird erst gemäht, wenn eine Vielzahl von Gräsern und

Kräutern in voller Blüte steht und sich diese selbst fortpflanzen konnten. Zudem sorgt das Gras der Heumilchkühe für Wachstumsimpulse und eine permanente Nachsaat ist nicht notwendig.



## Urgut für die Tierwelt

Die Mahdzeitpunkte sind zeitlich und räumlich gestaffelt. Durch diese mosaikartige Bewirtschaftung werden nie alle Grünflächen auf einmal gemäht. So bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Bienen, Schmetterlinge oder Niederwild erhalten.



## Schutz vor Umweltkatastrophen

Durch das regelmäßige Mähen und Weiden entstehen gepflegte Wiesen mit kurzem Bewuchs. Die große Artenvielfalt sorgt für einen tief verwurzelten Grasteppich – das ist die beste Vorkehrung gegen Erdrutsche, Murenabgänge und Schneebrüche bei ungünstigen Wetterbedingungen.

## CO<sub>2</sub>-Speicher

Nachhaltige Grünlandnutzung führt zu einem hohen Humusgehalt im Boden, der ein sehr guter Speicher für Kohlendioxid ist. Er bindet die im Boden liegenden enormen Mengen an CO<sub>2</sub>, die sonst in die Erdatmosphäre entweichen und den Klimawandel beschleunigen.



## Artenreiches Futter für genussvolle Produkte

### Unverwechselbares Aroma

Zahlreiche Geschmackstests bestätigen: Ein höheres Artenreichtum im Futter sorgt für Qualität und ein unverwechselbares Aroma der Heumilch.

### Ohne Konservierungsmittel

Durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden.

### Hochwertiger Rohstoff

Länger gereifte Käse lassen sich nur aus einem hochwertigen Rohstoff herstellen. Heumilch besitzt diese Eigenschaft und ist daher der ideale Rohstoff für Käsespezialitäten.



# Die KUHWOHL-Initiative: Heumilchkühe werden nicht gehalten, sondern verwöhnt.



## Artgemäße Fütterung macht den Unterschied!

Kühe sind Wiederkäuer. Ihre natürliche Nahrungsgrundlage sind frische Gräser und Kräuter, die sie im Sommer auf den Wiesen, Weiden und Almen finden. Im Winter bekommen Heumilchkühe dieses aroma- und artenreiche Futter in Form von Heu. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot, der aus Europa stammen muss und kontrolliert gentechnikfrei ist. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten.



## Auslauf für Heumilchkühe!

Die Bewegungsmöglichkeit auf Wiesen, Weiden und Almen mit frischer Luft und wärmender Sonne ist für die Tiergesundheit von größter Bedeutung. Unsere Heumilchkühe sind im Laufstall oder haben mindestens 120 Tage Auslauf übers Jahr zur Verfügung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.



## Frisches Wasser fürs Wohlbefinden!

Kühe brauchen bis zu 120 Liter Wasser pro Tag, damit sie sich wohlfühlen. Frisches Wasser ist für Heumilchkühe im Stall oder auf der Weide immer gut erreichbar und steht in ausreichendem Maß zur Verfügung.



## Persönliche Betreuung ist uns wichtig!

Dank der kleinen Tierbestände kennen Heumilchbauern die jeweiligen Eigenheiten und Vorlieben ihrer Kühe. Damit sich Hanni, Alma und Vroni wohlfühlen, wird für ein angemessenes Stallklima mit viel Frischluft und ausreichend Platz gesorgt. Auch ein gemütlicher Liegeplatz ist wichtig, da Heumilchkühe die Hälfte des Tages mit Ruhen und Liegen verbringen.



## Tiergesundheit halten wir hoch!

Die Gesundheit der Heumilchkühe ist bei uns oberstes Gebot. Deshalb sind alle Heumilchbauern Mitglied beim Tiergesundheitsdienst. Mit professioneller Beratung durch den Tierarzt wird bei regelmäßigen Kontrollen vorbeugend das Wohlergehen der Heumilchkühe überprüft.



## Wertvolles Nahrungsmittel

„Sich in den Sommerferien zeitig aus dem Bett zu stehlen, um im kleinen, beinah gemütlichen Stall meinem Opa beim Melken seiner drei Kühe zuzusehen und dabei noch ein Glas „kuhwarmer“ Milch abzustauben, ist eine meiner frühesten und liebsten Kindheitserinnerungen aus den 70-ern“, schreibt Heumilch-Fan Juliane.

Die Anzahl jener Kinder, die knapp 40 Jahre später das Glück haben, ein Glas „kuhwarmer Milch“ zu genießen, hat sich sicher etwas verringert. Das Privileg jedoch, köstliche Heumilch zu trinken, besteht dank engagierter Heumilchbauern nach wie vor.

Wie damals gilt auch heute: Milch und Milchprodukte enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Unsere Kleinen benötigen eine ausgewogene Ernährung und täglich Milch und Milchprodukte, um den Körper mit gut verdaulichem Eiweiß, vielen Vitaminen und besonders mit Kalzium zu versorgen. Diesen Mineralstoff brauchen Kinder reichlich für den gesunden Aufbau von Knochen und Zähnen. Durch ihren hohen Gehalt an Nährstoffen wird Milch nicht „nur“ als Getränk zum Durstlöschen eingestuft, sondern zählt sogar zu den Nahrungsmitteln.



Frische Kuhmilch setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:



4,5% Milchzucker

4% Fett

3,5% Eiweiß

1% Mineralstoffe

Kalzium, Magnesium, Jod, Zink sowie aus den Vitaminen A, B1, B2, B6, B12 und Folsäure

87% Wasser

### Ausgewogene Ernährung

Kinder sollen hochwertige und natürliche Lebensmittel essen, eine Hilfestellung zur ausgewogenen Ernährung bietet auch die Ernährungspyramide für Kinder. Laut den Empfehlungen sollten drei Portionen täglich aus

Milch und Milchprodukten bestehen. Zwei Portionen „weiß“ (z.B. Milch, Joghurt) und eine Portion „gelb“ (Käse). Und so kann das im Alltag aussehen: Ein kleines Glas Milch zum Frühstück, ein Becher Joghurt nachmittags und ein Käsebrod am Abend.

# Nudeln mit Spinat- Heumilch-Käsesauce

🕒 30 min  
👤👤👤

## ZUTATEN

- 400 g Nudeln
- 600 g Spinat tiefgekühlt
- 1 Zwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 400 ml Heumilch-Schlagobers
- 150 g Heumilch-Schnittkäse
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.
2. Spinat auftauen.
3. Zwiebeln fein würfeln und mit Olivenöl anschwitzen.
4. Spinat dazugeben und durchschwenken.
5. Mit Heumilch-Schlagobers aufgießen und aufkochen lassen.
6. Geriebenen Heumilch-Schnittkäse dazugeben, schmelzen lassen und alles zusammen bei geringer Hitze etwa 1 Minute leicht köcheln lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gekochten Nudeln vorsichtig untermischen.



# Heumilch-Pizzagesicht

45 min  
4 Personen

## ZUTATEN TEIG

- 500 Gramm Mehl (Typ 405)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 2 EL Olivenöl

## ZUTATEN BELAG

- 400 g Tomatensauce
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- 500 g Heumilch-Schnittkäse
- Champignons, Oliven, Paprika, Salami, Schinken, Zucchini, Mais usw.
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel sieben.
2. Lauwarmes Wasser, Salz, Zucker, Hefe und Öl dazugeben und gut verrühren, bis der Teig glatt ist.
3. Den fertigen Teig mit einem Küchentuch zudecken und für ca. 30 - 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Teig in vier Kugeln teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
5. Tomatensauce mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und den Teig bestreichen.
6. Mit geriebenem Heumilch-Schnittkäse und weiteren Zutaten nach Belieben belegen.
7. Ca. 15 - 20 Minuten bei 250° C backen, bis der Käse schmilzt und der Teig knusprig und goldbraun ist.



# Heumilch-Käseomelette

30 min  
2 Personen

## ZUTATEN

- 4 Eier
- 1/8 Liter Heumilch-Schlagobers
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 rote Paprika
- 100 g Champignons
- Öl
- 100 g Heumilch-Schnittkäse
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

1. Eier mit Heumilch-Schlagobers verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel und Paprika klein würfeln.
3. Champignons in Scheiben schneiden.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin andünsten.
5. Geriebenen Heumilch-Schnittkäse und Paprikawürfel mit der Eiermasse vermengen und in die Pfanne geben.
6. Bei niedriger Temperatur stocken lassen.



# Heumilch-Käseschnecken

30 min  
4 Personen

## ZUTATEN

- 1 Packung Blätterteig
- 2 Eier
- 200 g Heumilch-Bergkäse
- 100 g Salami oder Schinken in Scheiben
- 1 EL Heumilch



## Zubereitung

1. Das Backrohr auf 200° C vorheizen.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit einem verquirlten Ei bestreichen.
3. Mit geriebenem Heumilch-Bergkäse bestreuen und mit Salami oder Schinken belegen.
4. Anschließend wieder aufrollen und ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden.
5. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Ei mit Heumilch verquirlen und bestreichen.
7. Bei ca. 180° C 20 Minuten backen.



# Heumilch-Kuhfleckenwaffeln

🕒 40 min  
👤 👤 👤 👤

## ZUTATEN

- 50 g weiße Schokolade
- 50 g braune Schokolade
- 100 g Heumilch-Butter
- 2 EL Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver
- ½ TL Backpulver
- 150 g Heumilch-Topfen
- ¼ Liter Heumilch
- ¼ Liter Heumilch-Schlagobers



## Zubereitung

**1.** Die beiden Schokoladensorten in einem Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen und abkühlen lassen.

**2.** Butter, Honig und Vanillezucker in eine Schüssel geben und geschmeidig rühren.

**3.** Eier trennen.

**4.** Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen und Eigelb und Heumilch-Topfen in der Schüssel dazu rühren.

**5.** Heumilch ebenfalls unterrühren, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

**6.** Den Teig halbieren und die geschmolzene weiße und braune Schokolade je einer Teighälfte hinzufügen und geschmeidig rühren.



**7.** Für jede Waffel von jeder Teighälfte etwa 1 – 2 Esslöffel in Klecksen im Wechsel in das Waffeleisen geben (hängt von der Größe des Waffeleisens ab) und die Waffeln ausbacken, bis der Teig aufgebraucht ist.

**8.** Die ausgebackenen Waffeln erkalten lassen und mit steif geschlagenen Heumilch-Schlagobers nach Belieben verzieren.



# Heumilch-Käseclown

40 min  
3 Personen

## ZUTATEN

- 1 Brötchen vom Vortag
- etwas Heumilch
- 2 Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch
- 2 Eier
- 1 TL Kümmel
- Fett zum Braten
- 6 Scheiben Heumilch-Schnittkäse
- 1 Gewürzgurke
- 2 Cocktailtomaten
- Schnittlauch frisch
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

**1.** Brötchen in Würfel schneiden und in warmer Heumilch einweichen.

**2.** Zwiebeln fein würfeln.

**3.** Das weiche Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln, Eiern und Kümmel gut mischen.

**4.** Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Daraus mit nassen Händen runde Laibchen formen und flach drücken.

**6.** Im heißen Fett von beiden Seiten braten.

**7.** Aus den Heumilch-Käsescheiben Schleifen, Mützen, Münder und Kreise ausschneiden.

**8.** Gurke und Cocktailtomaten in Scheiben schneiden.

**9.** Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

**10.** Daraus nach Belieben einen Clown basteln.



# Heumilch-Käseschiffchen

15 min  
3 Personen

## ZUTATEN

- 6 kleine Cherry- oder Kirschtomaten
- 6 Würfel Heumilch-Emmentaler
- 6 Würfel Heumilch-Bergkäse
- 12 Zahnstocher
- 12 Blättchen Basilikum

## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Auf jeder Schnittfläche einen Heumilch-Käsewürfel platzieren.
3. Je einen Zahnstocher durch die Heumilch-Käsewürfel und Tomatenhälften stechen.
4. Die Basilikumblättchen als Segel obenauf hissen.



# Heumilch-Käsemuffins

30 min  
4 Personen

## ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1/8 Liter Heumilch
- 100 g Heumilch-Emmentaler
- 80 g Heumilch-Topfen
- 10 g Heumilch-Butter
- 1 Ei
- 1 TL Petersilie gehackt



## Zubereitung

1. Aus Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Heumilch einen Teig kneten.
2. Heumilch-Emmentaler reiben, mit Heumilch-Topfen, Heumilch-Butter, Ei und Petersilie glatt rühren.
3. Aus dem Teig 12 Kugeln formen und in die Muffinform setzen.
4. Eine Mulde hineindrücken, mit einem Löffel mit der Käsemischung füllen und mit etwas geriebenem Heumilch-Käse bestreuen.
5. 10 Minuten gehen lassen.
6. 10 - 15 Minuten bei 200° C backen.



# Heumilcheis

30 min  
3 Personen

## ZUTATEN

- 2 Vanilleschoten
- 3 Eigelb
- 125 g Zucker
- 1/4 Liter Heumilch
- 1/4 Liter Heumilch-Schlagobers



## Zubereitung

**1.** Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen.

**2.** Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillemark in einer Schüssel zu einer Masse verrühren.

**3.** Die Heumilch zusammen mit der entleerten Vanilleschote in einem Topf erhitzen.

**4.** Langsam nach und nach die Ei-Zucker-Mischung in die Heumilch rühren.

**5.** Unter ständigem Rühren die Mischung im Topf köcheln lassen, bis sie cremig und fest wird.

**6.** Den Topf vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen und alles abkühlen lassen.

**7.** Den Heumilch-Schlagobers in die Mischung rühren und in die Eismaschine geben.

## Zubereitung ohne Eismaschine

**1.** Masse in eine geeignete Verpackung (Gefrierdose oder alte Eisverpackung) geben und auskühlen lassen.

**2.** Zwischendurch immer wieder durchrühren. Dann in den Gefrierschrank stellen und einige Male im Halbstundentakt umrühren.

**3.** Je öfter man dies macht, desto cremiger wird's.

**4.** Zum Schluß Deckel drauf und durchfrieren lassen.

Mit verschiedenen Streuseln können ganz einfach Eisbonbons gezaubert werden!



# Heumilch-Milchschnitten

60 min  
4 Personen

## ZUTATEN TEIG

- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 1 EL Mineralwasser
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 4 EL Kakaopulver

## ZUTATEN FÜLLUNG

- 6 Blatt Gelatine
- ½ Liter Heumilch
- 3 EL Zucker
- 1 TL flüssiger Honig
- 125 g Heumilch-Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ Liter Heumilch-Schlagobers

## Zubereitung Teig

**1.** Eier und Zucker mit einem Schuss kohlenensäurehaltigem Mineralwasser schaumig schlagen.

**2.** Anschließend Mehl, Backpulver und Kakaopulver unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

**3.** Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ca. 15 Minuten bei 200° C backen.

## Zubereitung Füllung

**1.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen und 5 Minuten quellen lassen.

**2.** Anschließend bei milder Hitze in einem Topf auflösen und beiseite stellen.

**3.** Heumilch in einem Topf erhitzen, Zucker und Honig hinzufügen, kurz

aflösen und unter wiederholtem Umrühren abkühlen lassen.

**4.** Heumilch-Naturjoghurt, Zitronensaft und steif geschlagenen Heumilch-Schlagobers unter die Milchcreme heben und vermischen.

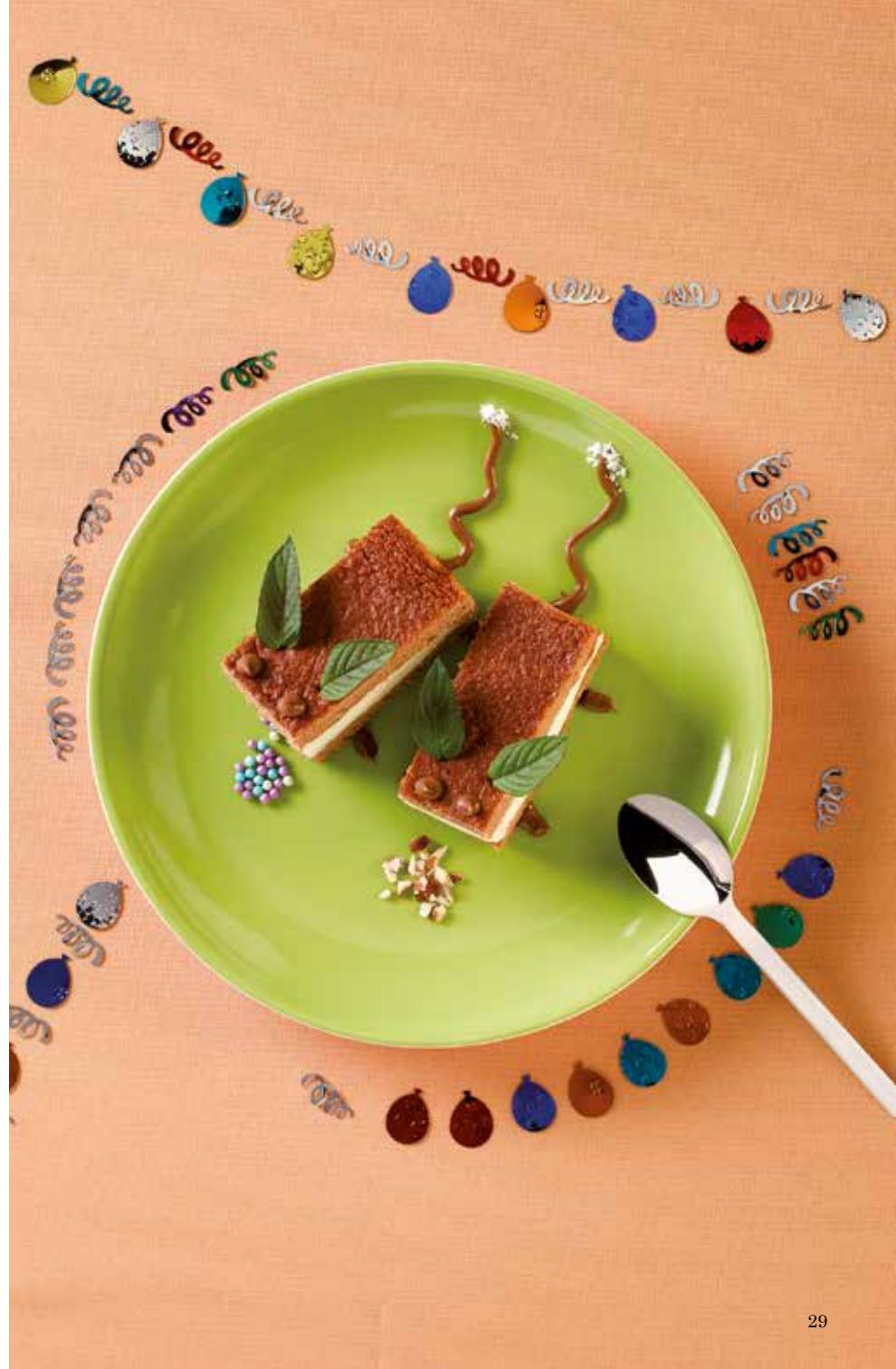
**5.** Ca. 3 - 4 EL von der Creme nehmen und in die aufgelöste Gelatine rühren, um die Temperaturen anzugleichen und danach unter die restliche Milchcreme rühren.

**6.** Anschließend die Füllung kühl stellen, bis sie leicht fest, jedoch noch streichfähig ist.

**7.** Die abgekühlte Teigplatte halbieren.

**8.** Die Füllung auf der unteren Hälfte verteilen, die obere Hälfte darüber legen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

**9.** Gut gekühlt servieren.



# Heumilchreis

30 min  
3 Personen

## ZUTATEN

- 250 g Milchreis
- 1 Liter Heumilch
- 1 TL Salz
- 60 g Heumilch-Butter
- Zucker
- Zimt



## Zubereitung

1. Heumilch mit Reis und Salz unter ständigem Rühren aufkochen lassen und anschließend bei kleiner Flamme so lange garen, bis der Reis weich ist.
2. Dabei immer wieder rühren, damit der Reis nicht anbrennt.
3. Heumilch-Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und braun werden lassen.
4. Den fertigen Heumilchreis mit Zucker, Zimt und der braunen Heumilch-Butter anrichten.
5. Mit beliebigen Früchten garnieren!



# Heumilch-Kartoffelauflauf

🕒 90 min  
👤 👤 👤

## ZUTATEN TEIG

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- Olivenöl
- ¼ Liter Heumilch-Schlagobers
- 100 g Heumilch-Sauerrahm
- 150 g Heumilch-Bergkäse gerieben
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die geschnittenen Kartoffeln einschichten.
3. Heumilch-Schlagobers und Heumilch-Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Masse über die Kartoffeln gießen, mit dem geriebenen Heumilch-Bergkäse bestreuen und bei ca. 150° C 50 - 60 Minuten backen.



# Heumilch-Smoothie

10 min  
4 Personen

## ZUTATEN

- ¼ Liter Heumilch
- 200 g Heumilch-Naturjoghurt
- 600 g Erdbeeren
- 2 Pkt. Vanillezucker

## Zubereitung

1. Alle Zutaten fein pürieren.
2. Sofort in Gläser füllen und gekühlt mit Trinkhalmen servieren.







## Entdecken Sie die ganze Welt der Heumilch!

*Tauchen Sie in die Heumilch-Welt ein und entdecken Sie in unseren zahlreichen Broschüren allerlei Wissenswertes über die einzigartige Heuwirtschaft.*

### Rezepte

Köstliche Gerichte, die einfach nachzukochen sind, finden Sie in unseren zahlreichen Rezeptheften, die sich unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel vegetarischer Ernährung oder Rezepten für Kinder, widmen.

### Fibeln

Den Lebensraum der Heumilchkühe und die positiven Einflüsse der Heuwirtschaft auf Mensch und Natur kann man in den verschiedenen Fibeln entdecken.

### Kinder

Spannende Abenteuer können die jüngsten Leser mit den Kinderbüchern erleben und lernen dabei auf spielerische Weise das Leben rund um die Heumilch kennen.

*Alle Broschüren können auf [www.heumilch.at](http://www.heumilch.at) kostenlos bestellt werden.*



*Schicken Sie uns doch Ihr Lieblingsrezept mit Heumilchprodukten an [office@heumilch.at](mailto:office@heumilch.at).*

*Und weil wir finden, dass Wertvolles mit guten Freunden geteilt werden sollte, finden Sie eine Auswahl unserer Rezepte auf Pinterest, Instagram und unserer Facebook-Seite.*



# Heumilch

EINFACH URGUT.

- Artgemäße Fütterung im Jahresverlauf: Heumilchkühe bekommen frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter.
- Vergorene Futtermittel sind strengstens verboten.
- Zum Wohl der Tiere ist eine dauernde Anbindehaltung verboten. Für ausreichend Bewegung sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide.
- Die traditionelle Wirtschaftsweise der Heumilchbauern schützt die Umwelt und fördert die Artenvielfalt.
- Heumilch ist aufgrund ihrer hohen Qualität für die Herstellung von Käsespezialitäten geeignet.
- Heumilch ist kontrolliert gentechnikfrei und wird von unabhängigen Kontrollstellen zertifiziert.
- Die Heuwirtschaft wurde von der Europäischen Union mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet.



## Herausgeber und Medieninhaber

ARGE Heumilch  
Grabenweg 68  
A-6020 Innsbruck  
office@heumilch.at

## Verlags- und Herstellungsort

Innsbruck

[www.heumilch.at](http://www.heumilch.at)

