

Vegansk milkshake med eller utan alkohol.

Efter ungefär 150 år av mjölk och gräddglass som bas i milkshaken ser vi idag hur de animaliska mejeriprodukterna tangerar att bytas ut mot vegetabiliska motsvarigheter i denna karaktäristiska amerikanska diner-drink. Jag testar tre recept på vegansk milkshake spetsad med både starksprit och likörer som jag har baserat på några väletablerade smakkombinationer.



Milkshaken då och nu

År 1884 patenterade uppfinnaren James Tufts från Wisconsin en anordning som gick under namnet Lightning Shaker - en vevstyrd mixer designad för att producera milkshakes. Med marknadsföringsmaterialet som släpptes av hans företag erbjöds ett enkelt recept för att testa produkten: mjölk, is och smaksatt sirap, med portvin som tillval. Konceptet spred sig och under det sena 1800-talet och tidiga 1900-talet kunde man hitta recept på cocktails med glass i, eller milkshakes med sprit i, både på barer och i drinkmanualer som publicerades till bartender-lärlingars och allmänhetens förfogande. Sedan dess har de två komponenterna kilat stadigt, om än lite i skymundan. Idag när vi tänker på en milkshake är den i första hand alkoholfri.

Med uppfinningen av den elektriska mixern år 1922 blev milkshakes ännu mer populära och det tog inte lång tid innan alla restauranger hade milkshakes på menyn. På 40 och 50-talen fick den familjevänliga gräddglass-drycken ännu större genomslag då snabbmatskedjorna och populärkulturen bidrog till att kommersialisera milkshaken, som ofta kröntes med ett körsbär och till och med fick ett eget glas: ett högt glas på fot med räfflade, tjocka väggar.

Än idag associeras milkshaken främst med den amerikanska dinern, men vi ser också hur milkshakens cirkel sluts då, en utökad repertoar bland de alkoholspetsade varianterna presenteras på barer runtom i världen.

Veganism - en självklarhet 2020

Om veganism tidigare associerades med djurrättsaktivism och ett alternativ till det normativa, förknippas veganism år 2020

snarare med hälsosam kosthållning, miljömedvetenhet och prestation. Vissa kallar dagens veganism för en trend, men i realiteten har idag växtbaserade mejeriprodukter en lika självklar plats som animaliska produkter på våra hyllor i mataffären. Det må vara trendigt att visa upp växtbaserade recept på Instagram men det gör inte alternativet till animaliska produkter till en mindre självklarhet i dagens samhälle.

Twista till det redan väl beprövade

Idag har många barer bytt ut äggvitan mot aquafaba och grädden mot kokoskräm för att kunna tillfredsställa en bredare publik. För mig som bartender är det både intressant och roligt att arbeta med nya självklara produkter, samtidigt som jag ofta uppskattar att luta mig tillbaka på redan vinnande koncept - som till exempel milkshaken. Jag gillar att twista till saker helt enkelt. Därför testar jag nu att göra vegansk milkshake på lite olika vis, men för säkerhets skull tar jag till några klassiska smak-kombos som aldrig går fel, närmare bestämt banan-choklad, hallon-lakrits och kokos-ananas.

Tre veganska milkshake-recept.



Vegansk milkshake med banan och choklad.

Tina Shine gillar att twista till saker och testar att göra vegansk milkshake på lite olika vis men med några klassiska smak-kombos som aldrig går fel - här banan-choklad.

[Läs mer](#)



Vegansk milkshake med hallon och lakrits.

Tina testar tre recept på vegansk milkshake. Här spetsad med Koskenkorva Salmiakki och Chambord hallon- och björnbärslikör.

[Läs mer](#)



Vegansk milkshake med kokos och ananas.

Njut av en vegansk milkshake med ananas och kokos i sensommarsolen. Jag garanterar wow-faktor och ett Instagram-vänligt resultat.

[Läs mer](#)

Alkohol eller inte alkohol...

Om vegansk kost vanligtvis står för ett hälsosamt val kvalificerar kanske inte mina milkshakes in under den kategorin med tanke på inslaget av sötningsmedel och alkohol. Basen i alla tre milkshakes är alkoholfri och valet är ditt om du vill ha alkohol i eller inte — men skippar du alkoholen i Banan & Choklad eller Hallon & Lakrits behöver du öka på sötman eftersom likörerna utgör de söta inslagen i dessa två milkshakes. Du kan till exempel ha i agavesirap efter smak och behag i dem. Vare sig du väljer att gå på den ursprungliga alkoholvarianten i modern vegansk tappning, eller frigör den mer familjevänliga diner-drycken från animaliska produkter, kan jag rekommendera att njuta av vegansk milkshake i sensommarsolen med nära och kära. Jag garanterar wow-faktor och ett Instagram-vänligt resultat.

/Tina Shine