

Cooler Drinks für heiße Tage

Der Sommer steht vor der Tür. Bei heißen Temperaturen sind leckere, erfrischende Durstlöcher gefragt.

Traubentee (4 Pers.)

- | | | |
|-------|----------------------------|---|
| 3 dl | Wasser | aufkochen |
| 2 B. | Früchtetee | |
| 1 St. | Zitronenschale, abgeschält | zugeben, 3-5 Min. ziehen lassen, nachher absieben, auskühlen lassen |
| 1 El | Zitronensaft | |
| 4 dl | Traubensaft, rot od. weiss | zugeben |
| | Eiswürfel | in die Gläser verteilen, Drink servieren |



Tipp: Traubensaft mit Ananas-, Apfel- oder Orangensaft ersetzen

Pfirsich - Drink (4 Pers.)

- | | | |
|------|-----------------------|--|
| 4 dl | Buttermilch | |
| 4 | weiche Pfirsiche | |
| 1 Tl | Zitronensaft | |
| 2 El | Honig | alles in einem Mixbecher pürieren, in Trinkgläser füllen |
| ½ | Pfirsich, in Scheiben | in Scheiben schneiden, Glasrand damit garnieren |



Tipp: Pfirsiche mit 400 g Bananen-, Aprikosen- oder Erdbeerpüree ersetzen.

Smoothie (4 Pers.)

- | | | |
|-------|--------------------------|---|
| 4 dl | Orangensaft | |
| ½ dl | Zitronensaft | in den Mixerbecher geben |
| 2 | Banane, geschält | |
| 2 | Kiwis, geschält | Früchte in Stücke schneiden, zum Fruchtsaft geben, mit dem Stabmixer pürieren |
| ev. 4 | Eiswürfel, ev. zerstoßen | in 4 Gläser geben, Getränk dazugeben |
| ½ | Orange | in Scheiben schneiden, an den Glasrand stecken |



Tipp: Smoothies sind im Trend! Es ist eine Fruchtmahlzeit in flüssiger Form und eignet sich als Zwischenmahlzeit. Dazu verwendet man relativ weiche, reife Früchte, je nach Saison, wie z.B. Melonen, Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Birnen, Kaki usw.

Sommer - Bowle

(4 Pers)

125 g Zuckermelone
1 Pfirsich od. Nektarine

Früchte in Scheiben schneiden

100 g Himbeeren
3 El Akazienhonig
1 El Zitronensaft

alles in eine grosse Glasschüssel geben, 20 Min. ziehen lassen.

6 dl weisser Traubensaft

dazu giessen, 1-2 Std. kühl stellen

3 dl Mineralwasser, kühl
ev. Eiswürfel

zugeben und in Gläsern servieren

ev. Zitronenmelisseblätter

zum Garnieren

Tipp: Je nach Saison können andere Früchte gewählt werden (Kiwi, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Orangen).

