

Himbeer-Bowle

Zutaten

Du benötigst für 9 Gläser Bowle:

375 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

525 ml Apfelsaft

150 ml Himbeersirup

600 ml Cranberrynektar

einige Eiswürfel

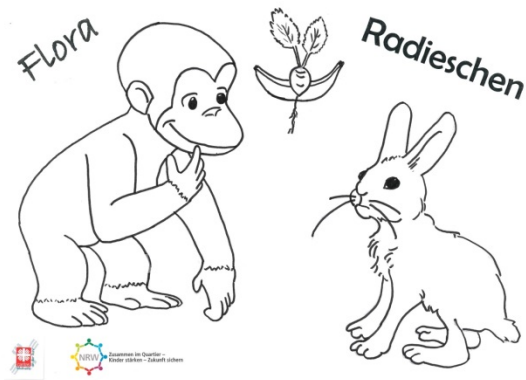
375 ml Mineralwasser

Zubereitung

Die Himbeere in einen großen Krug geben. Apfelsaft, Himbeersirup und Cranberrynektar dazu gießen und alles mit einigen Eiswürfeln auffüllen. Kurz durchkühlen lassen. Dann kann das Mineralwasser hinzugefügt werden.

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Lass dich erfrischen! 😊



Fruchtige Kinderbowle

Zutaten für 6 Gläser:

250 g Erdbeeren

1 Kiwi

200 g Ananas

10 El Waldmeistersirup

2 Minzstängel

0,7 l Mineralwasser

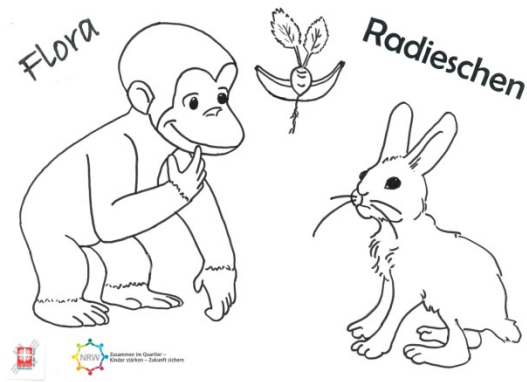
Zubereitung:

Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ananas schälen, Strunk entfernen und die Ananas fein würfeln.

Das Obst mit dem Waldmeistersirup und den Minzstängeln vermengen. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen. Dann mit dem Mineralwasser auffüllen.

Arbeitszeit: 15 Minuten plus 30 Minuten Ruhezeit

Lass dich erfrischen! 😊



Zitronen-Minz-Limonade mit Honig

Zutaten:

250 ml Wasser

250 ml Zitronensaft

nach Belieben Honig

750 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

frische Minzstängel

einige Eiswürfel

Zubereitung:

250 ml Wasser in einem Topf geben und erwärmen. Zitronensaft hinzugeben und Honig in dem erwärmten Saft auflösen. Den Topf vom Herd nehmen, das Gemisch abkühlen lassen und in eine große Karaffe füllen. Frische Minzstängel hinein geben und mit 750 ml kohensäurehaltigem Mineralwasser aufgießen. Mit Eiswürfeln servieren.

Arbeitszeit: 15 Minuten plus Kühlzeit

Lass dich erfrischen! 😊