

Erfrischende Sommergetränke



Erfrischender Zitronen-Eistee

Zutaten für 2 Gläser

600 ml schwarzer Tee
2 Handvoll Eiswürfel
2 Bio-Zitronen
1 TL Vollrohrzucker (nach Belieben)



Den Schwarztee zubereiten, wenn gewünscht Zucker einrühren, und abkühlen lassen.

Den Saft einer Zitrone auspressen.
Die zweite Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

Eiswürfel auf zwei große Gläser verteilen und mit dem schwarzen Tee sowie dem Zitronensaft übergießen.

Die Zitronenscheiben hineinlegen und genießen.

Belebendes Kokoswasser

Zutaten für 2 Gläser

400 ml Kokoswasser
Saft von zwei Limetten
1 Bio-Limette
Eiswürfel
Frische Minzblätter (nach Belieben)



Bio-Limette gut abwaschen und in Scheiben schneiden.

Kokoswasser, Limettensaft in einer Karaffe gründlich verrühren.

Limettenscheiben und Eiswürfel auf zwei Gläser verteilen und mit dem Limetten-Kokoswasser auffüllen.

Nach Belieben frische Minze hinzufügen.

Gurkenwasser

Zutaten für 1 Liter:

1 Liter Wasser
1 halbe Bio-Gurke
2 Bio-Zitronen
1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
Frische Minzblätter



Wasser in ein großes Gefäß geben.

Gurke und Zitrone gut waschen, Ingwer schälen.
Alles in dünne Scheiben schneiden und zum Wasser dazugeben.

Minzblätter hinzufügen und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Ingwer-Limonade

Zutaten für 1 Liter:

1 Liter Wasser
1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
1 TL Kurkuma
1 Bio-Zitrone



Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
Die Bio-Zitrone gut abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Die Ingwerstücke, Kurkuma und den Abrieb der Zitrone hinzufügen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Ingwerwasser durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Den Saft der Zitrone einrühren und bis zum Genuss kaltstellen.

Erfrischende Sommergetränke



Eiskaffee

Zutaten für 2 Gläser:

200 ml Kaffee
200 ml (Hafer-) Milch
1 Banane
3 Eiskwürfel aus Kaffee
1 Teelöffel Proteinpulver
Vanille (nach Belieben)



Banane schälen, klein schneiden und für mindestens 5 Stunden in einem Gefrierbeutel tiefkühlen.

Kaffee zubereiten, abkühlen lassen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Weiterer Kaffee kann in einer Eiskwürfelform eingefroren werden.

Alle Zutaten in einem Mixer geben und gut mixen.
Eiskaffee in zwei Gläser füllen und genießen.

Gesunder Proteinshake

Zutaten für 2 Gläser:

100 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
50 g Joghurt
200 ml. (Hafer-/Mandel-) Milch
70 g Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
1 reife Banane
1 Teelöffel Chiasamen oder Leinsamen (nach Belieben)

Banane schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Auf zwei Gläser verteilen und genießen.



Alkoholfreier Hugo

Zutaten für 2 Gläser:

2 TL Holunderblütensirup
400 ml Mineralwasser
2 Eiskwürfel
Frische Minze
2 Scheiben Limette (nach Belieben)



Holunderblütensirup auf 2 Gläser verteilen und jeweils 200 ml Mineralwasser auffüllen.

Die Eiskwürfel dazugeben und mit frischer Minze (und Limetten) garnieren.

Alkoholfreier Mojito

Zutaten für 2 Gläser

2 Bio-Limetten
150 ml Mineralwasser
150 ml Tonic Water, light
Crushed Ice
10 Minzblätter



Limetten gut abwaschen und achteln. Die Stücke auf die beiden Gläser verteilen, die Minze hinzugeben und mit einem Cocktailstößel den Saft auspressen.

Mit Mineralwasser und Tonic Water auffüllen. Alles mit einem Löffel verrühren.

Zum Schluss etwas Crushed Ice hinzugeben und genießen.

Wasser + Erdbeere + Minze

Wasser + Gurke + Zitrone

Wasser + Orange + Minze

Wasser + Zitrone + Ingwer

Wasser + Blaubeere + Zitrone

Wasser + Wassermelone + Minze

Wasser + Apfel + Zimt

Wasser+ Ananas + Kokos

Wasser + Brombeere + Zitrone

Wasser + Grapefruit + Rosmarin

Perfekte 1 – 2 – 3 Erfrischungen im Sommer

Kokoswasser 1. Kalt stellen 2. Über Eis gießen 3. Spritzer Limette hinzufügen	Hibiskus Eistee 1. Hibiskus-Tee kochen 2. Abkühlen lassen 3. Orangenscheibe, Minze und Eis hinzufügen
Switchel 1. Apfelessig, Ingwer, Honig mixen 2. Mit Wasser auffüllen 3. Viel Eis hinzufügen	Ayran 1. Joghurt, Wasser, etwas Salz mischen 2. Schaumig schlagen 3. Mit Minze servieren
Kefir-Gurken Drink 1. Kefir und Gurke mixen 2. Zitronensaft und Dill unterrühren 3. Kalt stellen und genießen	



Die „**Erfrischenden Sommergetränke**“ und die „**Broschüre Gesundes Essen**“ finden Sie über den QR-Code oder auf unser Stadtteilhomepage www.hammer-norden.de