

Achten Sie auf Unverträglichkeiten (z. B. Zitrusfrüchte). Getränke kühl oder zimmerwarm servieren.

Lippspringer Quellfrische

Zutaten

½ Gurke, in Scheiben
3 Scheiben Zitrone
frische Minze oder abgekühlter
Minztee
1 Liter Wasser

Zubereitung

Alles ins Wasser geben und
mindestens 30 Minuten ziehen
lassen.

Das kühle Melönchen

Zutaten

300 g kernlose Wassermelone
Spritzer Limetten- oder
Zitronensaft
ein paar frische Minzblätter
etwas Wasser zum Pürieren

Zubereitung:

Alles pürieren und gekühlt
genießen.
Kein zusätzlicher Zucker
nötig.

PaderBeeren- Fizz

Zutaten (für ein Glas)

5 reife Erdbeeren
2-3 Blätter frisches Basilikum
150 ml Mineralwasser (mit wenig
Kohlensäure)
150 ml kalter Früchtetee (z. B.
Hagebutte oder Hibiskus)

Zubereitung

Erdbeeren pürieren, durch ein Sieb
streichen. Mit Tee und Wasser
aufgießen, Basilikum zugeben und
kühl servieren.

Pfirsich Spritz

Zutaten:

1 reifer Pfirsich, in Stücke
geschnitten
1 kleiner Zweig Rosmarin
500 ml Wasser + 500 ml
Mineralwasser (oder nur stilles
Wasser)

Zubereitung:

Pfirsich und Rosmarin in Wasser
geben, 1-2 Stunden ziehen lassen,
dann mit Sprudel oder weiterem
Wasser auffüllen.