

Fruchtiger Eistee

Zutaten für 4 Gläser:

1l Früchte- oder roter Beerentee (z.B. Himbeere – Brombeere)

3El Agavendicksaft

150g Melonenfruchtfleisch

1 Nektarine

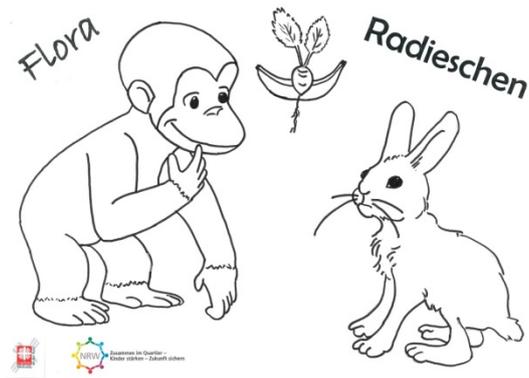
einige Eiswürfel

Zubereitung:

Den Tee kochen und mit dem Agavendicksaft süßen. Kalt stellen. Das Melonenfruchtfleisch fein würfeln. Die Nektarine waschen, entkernen und auch würfeln. Die Früchte auf vier Gläser verteilen und nach Geschmack Eiswürfel dazugeben. Nun mit dem kalten Tee die Gläser auffüllen.

Arbeitszeit: 20 Minuten plus Kühlzeit

Lass dich erfrischen! 😊



Pina Colada für Kids

Zutaten für 2 Gläser:

300g Kokosjoghurt

400ml Ananassaft

Eiswürfel oder Crushed Ice nach Belieben

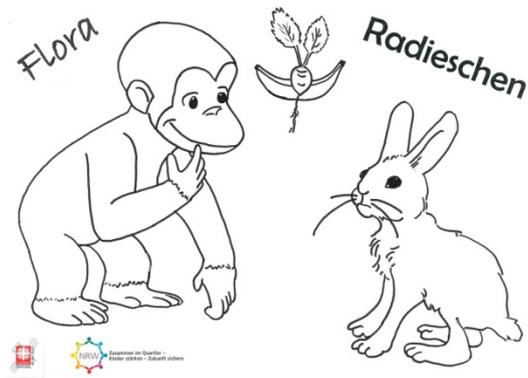
Ananasscheiben

Zubereitung:

Kokosjoghurt und Ananassaft im Mixer pürieren. Zwei hohe Gläser mit Eiswürfeln oder Crushed Ice füllen und mit den Ananasscheiben verzieren. Den Kokos-Ananas-Shake auf das Eis gießen.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Lass dich erfrischen! 😊



Thai-Rhabarber

Zutaten:

3 Stangen Zitronengras

500ml Rhabarbernektar

500ml Mineralwasser, sprudelnd

Zubereitung:

Das Zitronengras putzen und das weiße Innere grob zerkleinern. Mit dem Rhabarbernektar in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Anschließend mit dem Mineralwasser auffüllen.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Lass dich erfrischen! 😊