



© rainbow33 – Fotolia.com

## Erfrischende Getränke

Wenn die Sonne wieder mit voller Kraft scheint, der Holler blüht, die Melisse sprießt und die ersten Erdbeeren vor der Ernte stehen, dann ist es Zeit für erfrischende gesunde Getränke als Alternative zu zuckerreichen Getränken.

Limonaden sind günstig und klingen durch Bezeichnungen wie „ACE“ oder „Vitaminkraft“ gesund. Wenn nur der Zucker nicht wäre. Mit einem 250ml-Glas nimmt man ca. 8 bis 9 Stück Würfelzucker zu sich. Dies ergibt bei einer 1,5 Liter-Flasche zuckersüße 51 Stück.

### Zuckersüße Tatsachen

Energiereiche Getränke	Zuckergehalt in Stück Würfelzucker pro Glas (250 ml)
Mangosaft pur	11
Multivitaminsaft pur	10
Limonade „Vitamin Mix“	9
Energy Drink	9
Himbeerlimonade	8
Orangenlimonade	8

Apfelsaft	Zuckergehalt in Stück Würfelzucker pro Glas (250 ml)
Apfelsaft pur	10
Apfelsaft gespritzt, Fertigmischung	6
Apfelsaft gespritzt, selbstgemacht (VH Saft : Wasser – 1:3)	3

Beachten Sie: Bei heißem Wetter, trockener Büroluft oder körperlicher Aktivität steigt der Flüssigkeitsbedarf rasch auf ein Vielfaches der empfohlenen Trinkmenge für Erwachsene von 1,5 bis 2 Liter pro Tag.

eNu-Tipp: Für unterwegs wiederbefüllbare Trinkflaschen verwenden.

## Erfrischende Getränke

### Rosa-Minze-Eistee

Zutaten: 1 l Pfefferminztee, ¼ l Apfel- oder Traubensaft, Saft von 2 Zitronen, Minzeblätter  
Zubereitung: Je ein Minzeblatt in das Fach eines Eiswürfelbehälters geben. Mit Zitronensaft auffüllen und einfrieren. Pfefferminztee mit Apfel- oder Traubensaft vermischen. Mit Zitroneneiswürfeln servieren.

### Preiselbeer-Eistee

Zutaten: 1 l Grüntee, ½ l Preiselbeersaft, 30 ml Hollerblütensirup, 1 Zitrone  
Zubereitung: Grüntee zubereiten und gut kühlen. Zitronen waschen und in Spalten schneiden. Grüntee in einen schönen Krug geben. Preiselbeersaft, Hollerblütensirup und Zitronenspalten dazugeben.

### Himbeer-Minz-Eistee

Zutaten: 1 Handvoll Apfel-, Erdbeer- oder Orangenminze, 1 l Wasser, 1 Handvoll Himbeeren, Zitronenscheiben, Eiswürfel  
Zubereitung: Aus Minzeblättern und Wasser einen Tee zubereiten, kühl stellen. Himbeeren durch ein Sieb streichen und in den abgekühlten Tee geben. Zitronenscheiben und Eiswürfel dazugeben.

### Zitronenmelissen-Birnen-Getränk

Zutaten: 1 Handvoll frische Melissenblätter, 1 l Wasser, ¼ l Birnensaft  
Zubereitung: Aus Melissenblättern und Wasser einen Tee zubereiten und mit dem Birnensaft vermischen.

### Kräutertraum

Zutaten: je 5 Zweige Pfefferminze, Zitronenmelisse, Basilikum, Ananassalbei, Orangenthymian, ¾ l Wasser, ¼ l Apfelsaft, 1 Zitrone  
Zubereitung: Apfelsaft kurz aufkochen, die Kräuter dazugeben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Mit Wasser und Zitronensaft aufgießen.

### Erdbeer-Holler-Getränk mit Mandeln

Zutaten: ½ Becher Joghurt oder ¼ l Buttermilch, 1 Glas Milch, 200 g pürierte oder zerdrückte Erdbeeren, Hollerblütensirup, 2 EL geriebene Mandeln  
Zubereitung: Joghurt oder Buttermilch mit Milch und Erdbeeren vermischen. Mit etwas Hollerblütensirup süßen und Mandeln einrühren.

### Erdbeer-Lassi

Zutaten: 300 g Erdbeeren, 1 EL Zitronensaft, 4 Zweige Minze, 500 g Joghurt, 200 ml eisgekühltes Mineralwasser  
Zubereitung: Erdbeeren, Zitronensaft, Minze und Joghurt mit Mineralwasser vermischen.