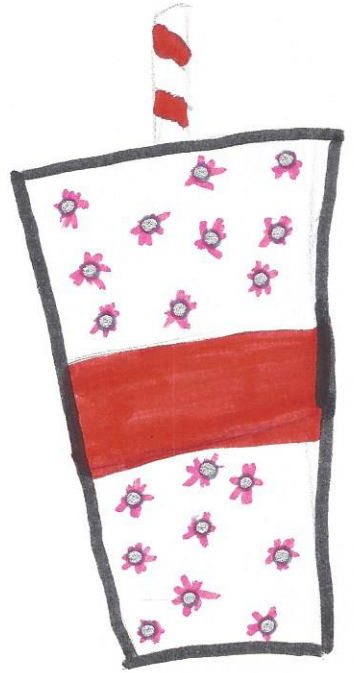


GETTRANKKE



Little

MERMAID

ZUTATEN:

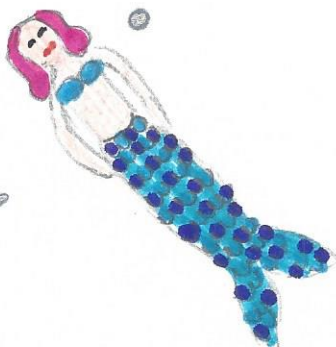
- 4 EL Waldmeister-Sirup
- 800 ml Mineralwasser
- 800 ml Apfelsaft

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen
2. In Gläser umfüllen (wer will kann auch noch Eiswürfel rein tun)

TIPP: Man kann mit einer halben Zitrone den Glasrand umranden und diesen in Zucker tauchen.

Verzierung



SILVESTER



PUNSCH

Zutaten:

- 100-150g Zucker nach Geschmack
- ½ l (schwarzer) Tee - nach Wahl
- 1 Flasche Rotwein/Traubensaft
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- (½ l Rum)

Tipp: —
man kann dieses Rezept
auch ohne Alkohol
kochen und einfach durch
Säfte ersetzen.

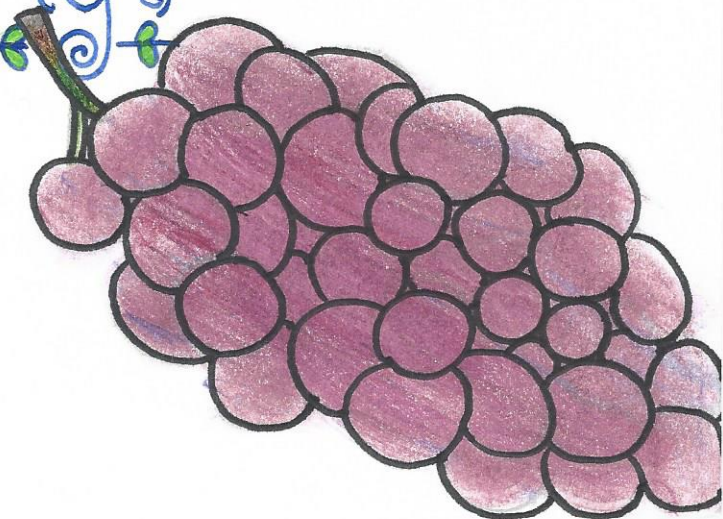
Zubereitung:

1.

Zucker mit dem
frisch zubereiteten
Tee auflösen.

2.

Das Ganze mit den
übrigen Zutaten erhitzen,
jedoch nicht kochen.



KÜRBIS-FITNESS-SAFT

Zutaten

- 300g Kürbisfleisch
- 2 Äpfel
- 2 Karotten
- 1 Kiwi

Zubereitung

Kürbisfleisch schälen, Kerne und Innenfasern entfernen und das Kürbisfruchtfleisch grob würfeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse



PINK

DRINK

Zutaten:

- Eiswürfel
- etwas Holunderblütensaft
- Hibiskustee (kalt)
- Kokosnussmilch / Kokosdrink
- gefrorene Himbeeren oder andere rote Früchte

Zubereitung :

1.

Zuerst die gefrorenen Himbeeren und Eiswürfel nach Bedarf in ein möglichst großes Glas füllen.

2.

Danach etwas Holunderblütensirup hinzugeben. **ACHTUNG**: Der Sirup ist sehr süß, also gibt nicht direkt zu viel hinzu.

3.

Danach mit Hibiskustee auffüllen, bis etwa noch ein Viertel des Glases frei ist.

4.

Zuletzt die Kokosmilch dazugeben, bis das Glas voll ist.

Melonen

Drink

Zutaten:

1 Orange 1 rosa Grapefruit 1/4 Honigmelone 1 kleine Banane

1 Prise Zimt 1 Prise geriebene Muskatnuss

! Zitronenmelisse und Orangenscheiben zum garnieren!

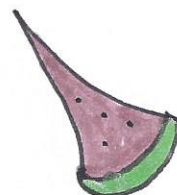
Anwendung:



Orange und Grapefruit auspressen.

Die geschälte und entkernte Melone in Würfel schneiden. Melone und Banane im Mixer pürieren.

Orangen u. Grapefruitsaft hinzufügen und alles gut vermischen. Den melonen-Drink mit den Gewürzen abschmecken.



SMOOTHIES

ZUTATEN

1 Bananen-Shake:

- 4 reife Bananen
- 800 ml kalte Milch
- 4 EL Orangensaft
- 4 Kugeln Vanilleeis

2 Kiwi-Smoothie:

- 400g Kiwi
- 400ml Ananassaft
- 400ml Apfelsaft

3 Himbeer-Smoothie:

- 600g Himbeeren
- 2 Bananen
- 2 TL Vanillezucker

4 Apfel-Karotten-Smoothie:

- 4 säuerliche Äpfel
- 4 Karotten
- 2 TL Ahornsirup oder Birnendicksaft
- 2 EL Zitronensaft

- Apfelsaft zum Verdünnen

ZUBEREITUNG

① Schäle die Bananen und schneide sie in grobe Stücke. Püriere sie auf höchster Stufe mit den restlichen Zutaten.

② Schäle die Kiwis und püriere sie. Vermische dann die Säfte gut mit dem Kiwipüree.

③ Wasche und putze die Himbeeren und schäle die Bananen. Püriere alles mit dem Zucker ganz fein. Verdünne bei Bedarf mit etwas Mineralwasser.

④ Wasche die Äpfel und Karotten. Viertel die Äpfel und entferne das Kerngehäuse. Schäle die Karotten und schneide sie in Stücke. Püriere beides im Mixer. Schmecke mit dem Sirup ab und gebe soviel Apfelsaft hinzu, bis der Smoothie dickflüssig ist.



KIRSCH-KOKOS SMOOTHIE

Zutaten

- 500g Kirschen
- 4 EL Kokossirup
- 1-2 unbehandelte Limetten

Zubereitung

Die Kirschen waschen, entsteinen, gut abtrocknen und mindestens eine halbe Stunde lüften. Danach mit dem Kokossirup im Mixer pürieren, den Smoothie mit Limettensaft abschmecken.

