

Hurra, der Sommer ist da! Und die Temperaturen bringen uns zum Schwitzen, deshalb ist es wichtig ausreichend zu trinken. Diese Limonaden sind nicht nur lecker, sondern versorgen den Körper neben viel Flüssigkeit auch mit Vitaminen und Mineralstoffen. Es lohnt sich, sie mal zu probieren...



„Apfel-Minz-Limonade“

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| 1 Limette | → | heiß waschen, trockenreiben, Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen. |
| 4 Stiele Minze | → | waschen, trocknen und Blättchen abzupfen. |
| 1 grüner Apfel | → | waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. |
| 2 Essl. braunen Zucker | → | in ein Mixglas geben. Schale, Saft, und Apfelstücke dazugeben. Mit |
| ¼ l naturtrüben Apfelsaft | → | auffüllen und sehr fein pürieren. Anschließend in einen Krug umfüllen und |
| 1 l Mineralwasser | → | dazugeben und gut verrühren. Sofort servieren. |



„Wassermelonen-Erdbeer-Limo“

- | | | |
|-------------------------|---|--|
| 250 g Erdbeeren | → | waschen, putzen und klein schneiden. |
| ½ kernlose Wassermelone | → | Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. |
| 1 Limette | → | auspressen. Mit den Erdbeer- und Melonenstückchen in ein Mixglas geben. |
| 2 Essl. Zucker | → | hinzufügen und alles fein pürieren. Anschließend in einen Krug geben und mit |
| 250 ml Mineralwasser | → | auffüllen und sofort servieren. |