

Pimm's mit Gurke und Basilikum

FÜR 4 GLÄSER À CA. 2,5 DL

150 g Gurke, gekühlt
¼ Bund Basilikum
4 Erdbeeren
Eiswürfel
1,6 dl Pimm's
6 dl Ginger Ale, gekühlt

Gurke mit dem Sparschäler längs in Zungen hobeln und in die Gläser verteilen. Basilikum zwischen den Handflächen leicht zerdrücken, bis es gut riecht. Mit den Erdbeeren und einigen Eiswürfeln in die Gläser geben. Pimm's dazugießen, mit Ginger Ale auffüllen.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
Pro Glas ca. 1 g Eiweiss, 1 g Fett,
 28 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal



Zitronenlimonade

ERGIBT CA. 1 L

150 g Zucker
8 dl Wasser
5 Zitronen, ca. 2 dl Saft
Eiswürfel und Zitronenscheiben
zum Servieren

Zucker und Wasser aufkochen. Köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sirup auskühlen lassen. Inzwischen Zitronen einige Male mit der Handfläche auf der Arbeitsfläche rollen. Auspressen, Saft kühl stellen. Zitronensaft mit ausgekühltem Sirup mischen. Mit Eis und Zitronenscheiben servieren.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
 + auskühlen lassen
Pro dl ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,
 19 g Kohlenhydrate, 350 kJ/80 kcal



Grüner Eistee

ERGIBT CA. 1,5 L

1,5 l Wasser
2 Bund Pfefferminze, z. B. marokkanische
2 Beutel Grüntee
1 dl Holunderblütensirup
Eis zum Servieren
Blüten nach Belieben, z. B. Goldmelisse, Lavendel

Wasser aufkochen. ¾ der Pfefferminze und Grüntee darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Kräuter und Teebeutel entfernen. Tee abkühlen lassen, dann kühl stellen. Mit Sirup süßen und mit Eis, Blüten und restlicher Pfefferminze servieren.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
 + kühl stellen
Pro dl ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,
 6 g Kohlenhydrate, 100 kJ/20 kcal



Agua fresca mit Ananas

ERGIBT CA. 1,5 L

1 reife Ananas, ca. 600 g, gerüstet gewogen
1 Limette
1 l Wasser, kalt
60 g Rohrzucker
Eiswürfel

Ananas schälen, Augen entfernen. Fruchtfleisch samt Strunk in Stücke schneiden. Limette auspressen. Ananas und Limettensaft portionenweise mit der Hälfte des Wassers und dem Zucker fein pürieren. Ca. 3 Stunden kühl stellen. Durch ein feines Sieb gießen. Mit restlichem Wasser mischen. Agua fresca eisgekühlt servieren.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
 + ca. 3 Stunden kühl stellen
Pro dl ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,
 9 g Kohlenhydrate, 150 kJ/40 kcal



Inge

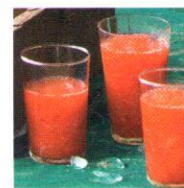
ERGIBT 4 GLÄSER À CA. 1,25 DL

50 g Ingwer
100 g Zucker
2 dl Wasser
wenig Mineralwasser
4 dl Prosecco oder Champagner

Ingwer unter fließendem Wasser gründlich waschen. Samt Schale zuerst in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Mit Zucker und Wasser in eine Pfanne geben. Alles aufkochen, köcheln lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Sirup durch ein feines Sieb gießen und auskühlen lassen. Zum Servieren je 2 EL Sirup in hohe Gläser verteilen, mit einem Schuss Mineralwasser und Prosecco aufgießen.

TIPP Ingwersirup in mehrfacher Menge zubereiten. Heiss abgefüllt, kühl und dunkel gelagert, hält er sich ca. 6 Monate.

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten
 + auskühlen lassen
Pro Glas ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,
 20 g Kohlenhydrate, 600 kJ/150 kcal



Vodka Strawberry Slush

ERGIBT 6 GLÄSER À CA. 1 DL

1,25 dl Wodka
2 EL Erdbeersirup
150 g Erdbeeren
200 g Crushed Ice

Wodka mit Sirup, Beeren und Eis in einem Standmixer kurz pürieren. In Gläser verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNG ca. 5 Minuten
Pro Glas ca. 0 g Eiweiss, 0 g Fett,
 2 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal