



Himbeerlimonade

ERGIBT CA. 1,3 L

**300 g tiefgekühlte Himbeeren, vor
Gebrauch aufgetaut
je 1 EL Honig und Zitronensaft
1 l Mineralwasser mit Kohlensäure**

Beeren mit Honig, Zitronensaft und etwas Wasser pürieren. Durch ein Sieb streichen. Püree mit Mineralwasser gut mischen. Mit Klarsichtfolie zudecken, kühl stellen. Zum Servieren Limonade gut durchrühren, in Gläser füllen.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
+ bis zum Servieren kühl stellen
**Pro dl ca. 1 g Eiweiss, 0 g Fett,
3 g Kohlenhydrate, 50 kJ/15 kcal**