

# SOMMERLICHE GETRÄNKE

## BANANEN MILCHSHAKE

### Zutaten:

1 Banane

0,15 Liter Milch

1/2 Orange

Eine möglichst reife Banane schälen, in große Stücke brechen und in einen Mixbecher geben. Je reifer die Banane ist, desto süßer wird der Bananen-Milchshake. 150 ml gut gekühlte Milch zufügen. Den frisch gepressten Saft einer halben Orange dazu gießen. Bananen-Milchshake mit einem Pürierstab cremig rühren. Wer den Bananen-Milchshake nicht so cremig mag, kann ihn mit Milch oder Orangensaft verdünnen. Gekühlt genießen!

## APFEL-KAROTTE-INGWER-SAFT

### Zutaten:

200 ml Apfelsaft

200 ml Karottensaft

2 g geriebenen Ingwer

Am Besten alles frisch zubereiten. Apfel- und Karottensaft pressen und dann zusammen mit frisch geriebenem Ingwer in den Mixer geben. In den Kühlschrank stellen kann nie verkehrt sein, aber man kann das Getränk auch bei Zimmertemperatur genießen.

## "DOUGH" - EIN PERSISCHES SOMMERGETRÄNK MIT JOGHURT

### Zutaten:

1/2 Liter Joghurt

1/4 TL Salz

1/2 TL Pfefferminze, frisch und klein gehackt, es geht aber auch aus dem Pfefferminzteebeutel

Das alles gut vermischen und ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen - fertig ist das konzentrierte „Dough“, das man je nach Belieben vor dem Trinken mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.

## HOLUNDERBLÜTENMILCH

### Zutaten:

3/4 Liter Bio Milch

2 EL Akazienhonig

1/2 TL Vanillepulver, ungesüßt

2 Holunderblüten

Holunderblütenmilch kann man während der Blütezeit von Juni bis Juli zubereiten. Je nach Geschmack kann man die Milch warm oder gekühlt trinken. Warme Holunderblütenmilch mit Honig eignet sich sehr gut am Abend als leichte Einschlafhilfe, während gut gekühlte Holunderblütenmilch tagsüber erfrischend wirkt. Damit die Blüten besonders aromatisch sind, sollte man sie früh morgens pflücken, wenn sie ihren intensiven Duft noch nicht verströmen. Die Blüten sollten nicht nass sein. Sie werden auch nicht gewaschen, sondern nach dem Pflücken nur trocken ausgeschüttelt, damit evtl. vorhandene kleine Insekten abfallen. Bio Milch in einen kleinen Topf gießen und nur leicht erwärmen - nicht über 40°. Knapp 2 Esslöffel Akazienhonig oder einen anderen milden Honig, der den zarten Geschmack der Holunderblüten nicht überdeckt, in die warme Bio Milch rühren. Wer mag fügt noch etwas ungesüßtes Vanillepulver (Aroma) zu. Holunderblüten von den grünen Stielen abtrennen und in eine Schüssel legen. Die warme Bio Milch über die Blüten gießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das Ganze durch ein Sieb in eine Glaskaraffe seihen und in den Kühlschrank stellen, oder direkt in Gläser abseihen und warm servieren. Man kann statt Milch auch Wasser (mit oder ohne Kohlensäure) nehmen, das Vanillepulver weglassen, Zitrone und Zitronenmelisse hinzugeben und man bekommt lecker Saft.

## TOBU

Man nehme 1 Tomate, 250ml Buttermilch, nach belieben Pfeffer und Salz und mixt im Mixer alles gut durch.

## INGWER-ZITRONEN-TEE

Einfach eine Knolle Ingwer schälen, in Stücke schneiden und mit einer geschälten, klein geschnittenen Zitrone aufbrühen. Dann erkalten lassen und mit Traubenzucker süßen. Das gibt Power.