

Bioküche



Neue Rezepte

von Claudia Nietzel
Ernährungsberaterin
www.kochlust.info

Der Sommer bietet eine wunderbare Auswahl an Kräutern und frischen Früchten. Das macht Lust auf leichte Sommerdrinks!

Aqua d`herbes

Einen Zweig frische Minze, etwas Rosmarin, mehrere Zweige Zitronmelisse und einige Rosenknospen (gibt's auch getrocknet als Tee im Bioladen, exquisit) in eine Karaffe mit kaltem Wasser geben und eine Stunde oder länger ziehen lassen. Köstlich erfrischend!

Brombeer Smoothie

½ l Reisdink, 250g Brombeeren, 1 EL Agavensirup, 1 Msp. Chili, einige Körnchen Salz, 1/2 TL geriebene Zitronenschale, 1 Prise Rosmarin. Alles zusammen pürieren, sich in die Sonne setzen und auf der Zunge zergehen lassen...

Dieser Drink schmeckt auch super mit Erdbeeren, Banane oder Orange. Die Verbindung von süß und würzig ist einfach umwerfend.

Das Bio Frucht Cocktail Wunder

In eine Karaffe gießen: 1/3 Orangensaft, 1/3 Kirschsft, 1/3 Johannisbeersaft. Würzen mit: 1 gute Prise Vanillepulver, 1 TL Agavensirup, 1 Msp. Chili, etwas Salz, 1 TL Zitronensaft, etwas gemahl. Kardamom.

Ich wünsche einen schönen Sommer!