

Kühle Durstlöcher für warme Tage

Erfrischende Getränke mit viel Geschmack

Genau das Richtige an warmen Tagen: Getränke mit viel Fruchtgeschmack oder auf Basis von knackigerfrischem Gemüse und Milchprodukten. Aber Vorsicht mit Alkoholmischgetränken: Sie nur in Maßen genießen, damit sie nicht zu Kopf steigen.

Himbeer-Limo-Mix

Zutaten (für 2 Portionen): 150 ml siedendes Wasser, 1 Teebeutel Himbeer-Marzipan-Tee, 200 g Himbeeren, 2 EL Puderzucker, Eiswürfel, 10 kleine halbierte Erdbeeren, 150 ml kalte Kräuterlimonade.

Zubereitung: Tee mit Wasser aufgießen, 6 min ziehen lassen. Tee möglichst gut durchkühlen. Himbeeren mit Puderzucker pürieren, durch ein Sieb streichen. Unter Tee rühren. Eiswürfel und Erdbeeren in Gläser geben, Tee-Mix angießen. Limo zugeben.

Gurken-Molke-Getränk

Zutaten (für 2 große Gläser): 1 Gurke (circa 500 g), 1 Schale Kresse, 6 Minzblätter, 500 ml Sauermolke, 1 EL Zitronensaft, Salz, Curry, Pfeffer.

Zubereitung: Gurke schälen, in grobe Stücke schneiden. Gurke mit der Hälfte der Kresse pürieren. Kalte Molke und Zitronensaft angießen. Mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken. In Gläser gießen, mit Kresse bestreuen.

Prickelnde Melone

Zutaten (4 Portionen): 1 Wassermelone à circa 2 kg, 2 EL Zucker, 5 cl Himbeerbrand, 200 g Himbeeren, 0,5 l trockener Sekt (nach Geschmack mehr).

Zubereitung: Wassermelone halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herauschälen und in kleine Würfel teilen. Mit Zucker, Rum und Himbeeren mischen. 30 min durchziehen lassen, in leere Melonenhälften füllen, mit eisgekühltem Sekt auf gewünschte Menge auffüllen.

Beeren-Honig-Milchshake

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Vanilleschote, 750 ml Milch, 300 g Beerenmix (zum Beispiel Heidel-, Erd- und Himbeeren), 4 EL deutscher Waldhonig, 150 g Joghurt, einige schöne Beeren zum Garnieren.



Sommerbeeren-Honig-Milchshake: ein erfrischender und gesunder Mix.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen, mit Milch, Joghurt, Beerenpüree und Honig mixen. In Gläser geben, mit Beeren garnieren.

Eisiger Aprikosen-Trank

Zutaten (2 Portionen): 200 ml Wasser, 1 Teebeutel Aprikosentee, 200 g Aprikosen, 3 EL Aprikosenlikör, 1 TL Zucker, 2 Kugeln Vanilleeis, 2 Kugeln Aprikoseneis.

Zubereitung: Tee mit kochendem Wasser aufgießen, 6 min ziehen lassen, eiskalt kühlen. Aprikosen entkernen, pürieren, Tee, Likör und Zucker untermischen. Eis auf Gläser verteilen, Tee angießen.

Sommertraum

Zutaten (für 8 Portionen): 1,5 l kochendes Wasser, 4 Teebeutel Früchtetee, 250 g Erdbeeren, 3 Pfirsiche, 1 Aprikose, 1 ungespritzte Zitrone, 2 EL Orangelikör, 3 EL Puderzucker, einige Pfefferminzblätter.

Zubereitung: Tee mit Wasser übergießen, 6 min ziehen lassen, eiskalt kühlen. Beeren nach Größe halbieren oder vierteln. Fruchtfleisch von Pfirsichen und Aprikose klein schneiden. Obststücke zuckern, mit Likör beträufeln. 60 min marinieren. Zitrone in dünne Scheiben schneiden, zu restlichem Obst geben. Tee angießen, Minzblättchen einstreuen.