Erfrischender Sommer-Zitrus-Cocktail

Zutaten:

- 1 große Grapefruit
- 1 Limette
- 1 Liter Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- Einige Minzblätter
- Eiswürfel
- Optional: Ein Teelöffel Honig oder ein anderes natürliches Süßungsmittel

Zubereitung:

1. Die Grapefruit und Limette auspressen und den Saft in einem großen Krug sammeln.

2. Füge das Mineralwasser hinzu und rühre um.

3. Füge Eiswürfel und Minzblätter hinzu. Für einen zusätzlichen Geschmackskick kannst du die Minzblätter vor dem Hinzufügen ein wenig zerstoßen, um ihre ätherischen Öle freizusetzen.

4. Falls du es etwas süßer magst, kannst du nun ein natürliches Süßungsmittel wie Honig hinzufügen. Denk daran, dass das Hinzufügen von Süßungsmitteln auch zusätzliche Kalorien hinzufügt, also nutze sie sparsam!

5. Serviere in hohen Gläsern mit einer Scheibe Grapefruit oder Limette zur Dekoration.

Dieser erfrischende alkoholfreie Cocktail hat nur wenige Kalorien, ist voller Vitamin C und hat einen köstlichen zitrusfrischen Geschmack, der perfekt für einen warmen Sommerabend ist. Genieß es!

Gurken-Minz-Limonade

Zutaten:

- 1 große Gurke
- 1 Limette
- Ein paar Minzblätter
- 1 Liter stilles Wasser
- Eiswürfel
- Optional: Ein Teelöffel Honig oder Stevia

Andrea Forsthuber
Hypnose und Dipl. Ernährungs- & Präventionscoach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beratung
Tel. 0664 5163066 - office@lifeboxx.at - www.lifeboxx.at

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Limette auspressen und den Saft in einen großen Krug geben.

3. Die Gurkenscheiben und Minzblätter hinzufügen und umrühren.

4. Stilles Wasser und Eiswürfel hinzufügen.

5. Falls gewünscht, ein natürliches Süßungsmittel wie Honig oder Stevia hinzufügen.

6. In Gläsern servieren und genießen.

Diese Limonade ist erfrischend, hydratisierend und durch die Gurke und Minze sehr geschmackvoll.

Erdbeer-Basilikum-Wasser

Zutaten:

- 1 Tasse frische Erdbeeren
- Einige Basilikumblätter
- 1 Liter stilles Wasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, die Stiele entfernen und halbieren.

2. Die Erdbeerhälften und Basilikumblätter in einen großen Krug geben.

3. Mit stillem Wasser auffüllen und umrühren.

4. Eiswürfel hinzufügen und im Kühlschrank kalt stellen.

5. Vor dem Servieren umrühren, um sicherzustellen, dass der Geschmack der Erdbeeren und des Basilikums sich im Wasser verteilt hat.

Dieses aromatisierte Wasser ist ein toller Durstlöscher mit dem süßen Geschmack der Erdbeeren und dem erfrischenden Touch von Basilikum. Es ist kalorienarm und eine tolle Möglichkeit, mehr Wasser zu trinken.

Andrea Forsthuber
Hypnose und Dipl. Ernährungs- & Präventionscoach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beratung
Tel. 0664 5163066 - office@lifeboxx.at - www.lifeboxx.at