

Infused Water mit Melone

DRINK

Infused Water ist der Trend für die heißen Monate: Bei sommerlichen Temperaturen sollen wir täglich bis zu drei Liter trinken. Aber immer nur

Wasser ist öde, Säfte und Brausen schlecht für die Zähne. Da kommt diese gesunde, zucker- und kalorienfreie Erfrischung wie gerufen. <

Zutaten

ca. 500 g Wassermelone
(nur Fruchtfleisch)
3 Zweige Rosmarin
Eiswürfel
Wasser

Anleitung

1. Die Wassermelone waschen und in kleine Stücke schneiden, Kerne möglichst entfernen.
2. Wassermelonenstückchen und Rosmarin in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.
3. Am besten über Nacht in den Kühlschrank, damit sich die Aromen entfalten können.
4. Mit Eiswürfeln servieren.

Tipp

Probiert auch andere Varianten mit Gurke, Minze, Zitrone, Beeren, Thymian – dem individuellen Geschmack sind fast keine Grenzen gesetzt.

Autor: gutekueche.de



© evafesenuk - stock.adobe.com

Mmmhhhh – Gin Tonic Eis

REFRESHER

Zutaten

150 ml Gin
450 ml Tonic Water
100 ml Zitronensaft
einer frischen Zitrone
ein Stück Bio-Gurke
80 g Puderzucker
2 Gläser
Eisform und Stiele

Ein Sommer ohne Eis? Unvorstellbar! Doch Schoko, Salted Caramel und Co. wandern gerne auch ruckzuck auf die Hüften. Und Wassereis aus dem Supermarkt schmeckt meist fad und enthält viel zu viel Zucker. Da ist unsere Variante mit dem Extra-Schwipps eine echte Alternative und im Nu selbst gemacht! Prost! <

Anleitung

1. Das Tonic zunächst ein wenig offen stehen lassen, damit die Kohlensäure rausgeht (klingt eklig, würde im Eis aber nur stören).
2. Tonic, Gin, Zitronensaft und Puderzucker gut mischen.
3. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
4. Nach Belieben 1-2 Scheiben Gurke in jede Eisform und mit Gin Tonic auffüllen.
5. Mindestens fünf Stunden gefrieren lassen.

Tipp

Statt extra Eisformen zu kaufen, könnt ihr auch ausgewaschene Joghurtbecher nehmen. Und statt Gurke könnt ihr auch den Klassiker mit Zitrone zubereiten.

Autor: lecker.de

© dzm1try - stock.adobe.com



© azurita - stock.adobe.com

Sommerlicher Salat

BREAKFAST

Kochen, warmes Essen, schwere Kost – im Sommer genau das Richtige? Das muss nicht sein! Mit diesem superleckeren Salat habt ihr eine wunderbare leichte Mahlzeit nicht nur an heißen Tagen – natürlich auch als Beilage geeignet. <

Anleitung

1. Rucola waschen und abtropfen lassen, Mango waschen und in kleine Stücke schneiden, mit der Avocado ebenso verfahren und alles in eine große Schüssel geben.
2. Pinienkerne ohne Öl in der Pfanne schön braun rösten, anschließend zu den restlichen Zutaten geben.
3. Für das Dressing die Orange waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen, zusammen mit Olivenöl, Balsamico und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Dressing über den Salat geben, alles gut durchmischen und zum Schluss die Mozzarella-Kugeln hinzugeben.

Tipp

Dieser Salat ist nicht nur was für's Auge, sondern passt auch wunderbar zu Gegrilltem.

Autor: gaumenfreundin.de

Zutaten

500 g Rucola
1 reife Mango
1 reife Avocado
1 Packung Mozzarella-Kugeln
30 g Pinienkerne
eine halbe Orange
Olivenöl
Balsamico
Honig
Salz, Pfeffer



© nana_vkusidey - stock.adobe.com