

## Erfrischende Getränke selber "gestalten"

Es ist heiß, heiß, heiß...



© Sonja Vargyas

Der Sommer ist da und man genießt die Sonne, das Baden, und die vielen weiteren Aktivitäten in der frischen Luft.

Meist braucht man da so einiges zu trinken!

Nun wollen wir aber Müll vermeiden und kaufen somit keine Getränkeflaschen und keine anderen Getränkepackungen. Außerdem sind die süßen, zuckerhaltigen Getränke ohnehin als Durstlöscher nicht geeignet und ungesund!

*Hier gibt es viel bessere Alternativen!*

Ein kaltes Wasser aus der Wasserleitung ist soooo erfrischend! Man muss keine Getränke nach Hause schleppen und hat auch keinen Müll!

Und natürlich kann man sich diese Erfrischung auch noch verfeinern und schön gestalten!

***Erster Tipp: Ausgefällene Eiswürfel selber machen***

So werden die coolen Eiswürfel gemacht:

- in eine Form zum Eiswürfel machen wie gewohnt Wasser füllen
- danach in jedes „Abteil“ etwas Essbares - das in Wasser gut schmeckt und sich nicht auflöst - hineinlegen. Zum Beispiel eine Heidelbeere, oder eine Himbeere, aber auch ein Gänseblümchen, Minze- oder Melisse-Blatt kann man verwenden.
- Dann die Form in den Gefrierschrank geben und den Inhalt richtig gefrieren lassen

Die selbstgestalteten Eiswürfel schauen im Wasserglas richtig bunt und nett aus... und sie schmecken!



### ***Zweiter Tipp: Zitronenwasser selber machen***

So wird's gemacht:

- Bio-Zitronen waschen und in Scheiben schneiden
- Zitronenscheiben ins Wasserglas oder in einen Wasserkrug geben
- wer möchte kann auch noch ausgepressten Zitronensaft dazugeben
- und wem dies zu sauer wird, mischt einfach noch etwas Honig hinzu

- Auch hier kann man noch Kräuter wie z. B. frische Minze- oder Melisse- Blätter, aber auch essbare Blüten wie Rosenblüten, Malven, Schafgabe usw. hineingeben.

Bei allen Zutaten (Zitronen, Kräuter, Blüten) sollte man darauf achten, dass sie entweder aus biologischem Anbau stammen oder wild gewachsen und nicht gespritzt sind!

### ***Dritter Tipp: Einen köstlichen Eistee zubereiten***

So wird's gemacht:

- Tee nach deiner Wahl nehmen
- diesen Tee wie gewohnt kochen, dann auskühlen lassen
- wer möchte, kann etwas Honig, Zitronensaft und Eiswürfel dazugeben

Für Eistees eignen sich gut Früchtetees oder erfrischende Teesorten wie z. B. Pfefferminze oder Lemongras...

So, nun viel Spaß beim Durstlöschen und beim selber „gestalten“ der Getränke!

***Lasst es euch schmecken!***



Anleitungen