



# Gesunde Cocktails



## Sonnenschein-Cocktail

Ihr braucht:

- 1 Orange
- 1 Limette
- Je 250ml Ananas- und Orangensaft
- 50ml Limettensaft
- 80ml Grenadinesirup
- 250ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- *Eiswürfel*



So geht's:

Vermischt die Säfte in einer Kanne mit einander, die Eiswürfel verteilt ihr auf eure Gläser. Dann gießt ihr eure Saftmischung vorsichtig hinein. Jetzt gebt ihr mit einem Esslöffel den Grenadinesirup dazu. Zum Schluss füllt ihr alles mit dem Mineralwasser auf.

## Zitruspower

Ihr braucht:

- Je 3 Spalten einer Orange, Limette und Zitrone
- 8 Blätter Minze
- 1 Stängel Zitronengras
- ½ Teelöffel flüssiger Honig oder Agavendicksaft
- Eiswürfel
- Mineralwasser mit Kohlensäure



So geht's:

Gebt die Minzblätter und je 2 Orangen-, Limetten- und Zitronenspalten in ein Glas und zerstampft diese mit einem Stößel, bis der Saft aus den Früchten austritt. Füllt dann das Glas mit Eiswürfeln und gebt den Honig (bzw. Agavendicksaft) darauf. Das ganze rührt ihr dann vorsichtig um und füllt das Glas mit dem Mineralwasser auf.

Die übrigen Spalten steckt ihr auf den Zitronengrasstängel und gebt ihn als Dekoration mit ins Glas.

## Vitaminbombe

*Ihr braucht:*

- 1 Handvoll Spinat oder Feldsalat
- 1 süßer Apfel
- 2 Birnen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Glas Wasser

*So geht's:*

Schneidet den Apfel und die Birne klein und vermischt dann alle Zutaten mit einem Mixgerät.



## Bunter Zuckerrand

*Ihr braucht:*

- 2 Unterteller
- Etwas Wasser
- Etwas Zucker
- Lebensmittelfarbe

*So geht's:*

Gebt euren Gläsern einen bunten Zuckerrand, bevor ihr sie befüllt. Nehmt euch zwei Unterteller und füllt den einen mit etwas Wasser, auf dem anderen verteilt ihr den Zucker. Tröpfelt dann die Lebensmittelfarbe auf den Zucker und lasst sie sich verteilen. Dann taucht ihr die Gläser mit dem Rand erst in das Wasser und dann in euren Zucker.

