

Himbeer-Minz-Limo



Nährwertangaben pro Glas

Kalorien 21 kcal

- Zubereitungszeit 10 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Gläser

200 g	frische Himbeeren
1	Zitrone mit unbehandelter Schale
4 Zweige	frische Minze
850 ml	sprudelndes Mineralwasser
1 EL	flüssiger Honig
4	Eiswürfel
4	Zitronenscheiben

Zubereitung

- Frische Himbeeren und Zitrone waschen. Die Zitrone halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Minze abspülen und trocken schütteln.
- Himbeeren, die Hälfte der Zitronenscheiben und grob gezupfte Minze mit 100 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Holzstößel oder Kochlöffel gut zerdrücken. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
- Die Flüssigkeit durchsieben und dabei gut ausdrücken. Mit sprudelndem Mineralwasser auf 1 Liter auffüllen.
- Mit Honig süßen und auf 4 Gläser verteilen. In jedes Glas einen Eiswürfel sowie eine Zitronenscheiben geben.