

Minutendrink

# Erdbeer-Holunderblüten-Cooler

vegan

Serviert im Saftglas



Zutaten für ca. 1 Liter

350 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt

50 g Holunderblütensirup

600 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Zubereitung

Erdbeeren in Stücke schneiden, mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen (tiefgekühlte Erdbeeren zuerst auftauen). Erdbeerpüree mit Sirup und Mineralwasser aufgießen und umrühren.

Schmeckt zu

reifem Ziegencamembert, Roquefort, Manchego, Blattsalaten, Salat Caprese, Salat aus weißem Spargel, Avocado-Basilikum-Aufstrich, Folienkartoffeln mit Saure-Sahne-Dip mit Kräutern, Spaghetti mit Rucola-Pesto, gegrilltem Thunfisch, aber auch zu Brioche, Nussstrudel und Hefeteiggugelhupf

Tipp

Je nachdem wie süß und reif die Erdbeeren sind, brauchen Sie mehr oder weniger Sirup. Also am besten zuerst mit einer kleineren Menge Sirup anfangen.

Varianten

Diesen leichten Durstlöscher können Sie auch mit schnell gemixtem Pfirsich- oder Aprikosenpüree zubereiten. Der Drink schmeckt auch mit Rosmarinsirup (Rezept [S. 174](#)). Aber beachten Sie bitte, Rosmarin macht munter, darum diese Drinkvariante nicht abends als Schlummertrunk servieren.





# Birne-Anis-Spritz mit Basilikum

vegan

Serviert im Saftglas



Zutaten für ca. 1 Liter

1 TL Anis  
300 g kochendes Wasser  
300 g Williams-Birnen-Saft (100 % Direktsaft)  
400 g Mineralwasser, gekühlt  
5 TL frisches Basilikum, fein gehackt

Zubereitung

Anis mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Anisatzug durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Anisatzug, Birnensaft und Mineralwasser vermischen. Basilikum untermischen. Drink 3 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb abseihen.

Schmeckt zu

Wraps, Ziegenkäse, kräftigem Schnittkäse mit Bockshornklee, Raclette, Käsefondue, Kässpätzle, Pilzragout mit Semmelknödel, Lauchquiche, Kartoffel-Gratin, Maronen, Bauernbrot mit Südtiroler Speck

## Gutes Bauchgefühl

Ein erfrischendes Getränk mit Doppeleffekt – zuerst regt Anis den Appetit an, dann fördert das aromatische Gewürz die Verdauung.

# Spritz Tropical mit Cassis & Kokos

vegan

Serviert im Saftglas



Zutaten für ca. 1 Liter

300 g schwarze Johannisbeeren, frisch oder tiefgekühlt

450 g Kokoswasser natur (Info [S. 48/49](#))

60 g Holunderblütensirup

200 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Zubereitung

Mit dem Mixstab Johannisbeeren, Kokoswasser und Holunderblütensirup fein pürieren (tiefgekühlte Johannisbeeren zuerst auftauen). Drink durch ein feines Sieb streichen.

Kurz vor dem Servieren mit dem eiskalten Mineralwasser vermischen.

Schmeckt zu

gereiftem Ziegenkäse, Bananenkuchen, Milchreis mit Zimt und Kardamom, Schokokuchen, Mandelkeksen, Vanille- oder Mandelsoufflé

Wirkt

Schwarze Johannisbeeren sind ein natürlicher Powercocktail aus Vitamin C und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Minutendrink

# Wacholder-Fizz

vegan

Serviert im Saftglas



Zutaten für ca. 1 Liter

100 g Wacholder-Zitronen-Ingwer-Sirup (Rezept [S. 177](#))

20 g Zitronensaft

880 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Bio-Zitronenscheiben

Zubereitung

Unmittelbar vor dem Servieren Wacholder-Zitronen-Ingwer-Sirup, Zitronensaft und Mineralwasser vermischen. In jedes Glas 1 Zitronenscheibe geben.

Schmeckt zu

Crostini mit Wildpastete, Sauerkrautsalat mit Apfel, Schillerlocken, Kürbis-Quiche

