

Grüner Melonen-Smoothie

Zutaten für 2 Gläser

1 Salatgurke
250 g Wassermelone (Fruchtfleisch)
2 Stängel Petersilie
1 Zitrone (Saft)

Zubereitung

Salatgurke und Melone klein schneiden. Zitrone auspressen. Gemüse und Obst mit Petersilie und Zitronensaft fein pürieren (im Smoothie Maker oder mit Pürierstab). Nach Bedarf mit Wasser verdünnen. Den Smoothie durch ein Sieb in Gläser füllen und gekühlt servieren.

Hibiskus-Eistee mit Beeren

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

1 Liter Leitungswasser
3 EL getrocknete Hibiskusblüten (oder 3 Beutel Hibiskustee)
Beeren nach Wahl (z. B. Himbeere, Erdbeere)

Zubereitung

Hibiskusblüten mit heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Tee abseihen und abkühlen lassen. Dem Tee Beeren hinzufügen und kaltstellen. Den Eistee gekühlt servieren.

Hibiskus – fruchtig, farbig, gesund

Hibiskusblüten (besonders *Hibiscus sabdariffa*) färben Wasser leuchtend rot und schmecken fruchtig-säuerlich – ganz ohne Zucker. Ideal für Eistees, Bowlen und spritzige Drinks, besonders in Kombination mit Beeren, Minze oder Zitrus. Hibiskus enthält natürliche Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und in Studien eine leicht blutdrucksenkende Wirkung gezeigt haben. Erhältlich als lose Blüten oder im Teebeutel.

Zitronen-Minze-Eistee

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

1 Liter Leitungswasser
4 Beutel grüner oder schwarzer Tee
2 Zitronen (1x Frucht, 1x Saft)
1 Handvoll Minze-Blätter
Eiswürfel

Zubereitung

Tee mit heißem Wasser aufgießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen eine Zitrone auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Blätter der Minze abzupfen. Dem Tee Zitronensaft und Minze hinzugeben, abkühlen lassen und kaltstellen. Den Eistee mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben servieren.

Ingwer-Zitronen-Eistee

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

1 Liter Leitungswasser
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Beutel grüner Tee
½ Zitrone (Saft)

Zubereitung

Ingwer in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen. Wasser mit Ingwer aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dem Ingwer-Wasser Teebeutel hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann Zitronensaft dazugeben, abkühlen lassen und kaltstellen. Den Eistee gekühlt servieren.

Klassischer Cold Brew

Zutaten für 1 große Kanne/French Press

1 Liter Leitungswasser
100 g grob gemahlener Kaffee
Eiswürfel

Zubereitung

Kaffee mit dem kalten Wasser in einer Kanne oder French Press mischen, 12-18 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Danach Kaffee filtern oder den Pressstempel langsam herunterdrücken und kaltstellen (hält sich im Kühlschrank 3-5 Tage). Den Cold Brew mit Eiswürfel servieren. Nach Geschmack mit Milch, Eis oder Orangensaft „spritzen“.

Tipp: Cold Brew als Eiswürfel einfrieren – so bekommt jedes Getränk eine feine Kaffee-Note!

Cold Brew – feiner und erfrischend

Beim sogenannten Kaltauszug (Cold Brew) werden die Kaffeearomen über viele Stunden im kalten Wasser extrahiert. Dabei lösen sich deutlich weniger Bitterstoffe als bei heiß gebrühtem Kaffee – das Ergebnis ist ein milder, weicher Geschmack mit einer leichten natürlichen Süße. Eiskaffee mit Cold Brew schmeckt dadurch besonders „fein“ – ganz ohne Zucker oder Sirup!

Achtung: Auch Cold Brew enthält Koffein – also besser nicht am Abend genießen!

Variante zum Basisrezept

Cold Brew mit Zitrus-Kick: 2-3 Scheiben Orange, Grapefruit, Limette oder Zitrone sowie 1 Zweig Thymian oder Rosmarin für 1-2 Stunden im Cold Brew ziehen lassen. Danach entfernen oder dekorativ in der Karaffe belassen.

Cold Brew mit Gurke und Minze: 4-5 Gurkenscheiben und einige Minze-Blätter für 1 Stunde im Cold Brew ziehen lassen. Danach entfernen oder nach Belieben als Deko drin lassen.



Mit Wissen
und Tipps
für gesundes
Trinken

Sommerfizz Zero

Erfrischende Drinks ganz ohne Alkohol und Zucker

Purer Trinkgenuss an heißen Tagen

Bei Hitze gilt: ruhig mal „einen über den Durst trinken“ – aber bitte ohne Alkohol. Dass Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Saftschorlen die besten Durstlöscher sind, ist bekannt. Doch was tun, wenn das langweilig schmeckt – oder wenn man Gästen etwas Besonderes servieren möchte?

Zum Glück gibt es köstliche, zuckerfreie Alternativen, die sich einfach zubereiten lassen und dabei erfrischen, ohne zu belasten: aromatisiertes Wasser mit frischen Zutaten, selbstgemachter Eistee, Cold Brew – also kalter Kaffee – oder kreative Frucht-Kräuter-Drinks.

Praktische Tipps für den Alltag:

- Gerade im Sommer ist es entscheidend, regelmäßig und ausreichend zu trinken – idealerweise mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, bei Hitze gerne mehr.
- Stellen Sie sich eine gut sichtbare Karaffe oder Trinkflasche bereit – das erinnert ans Trinken.
- Trinken Sie über den Tag verteilt in kleinen Portionen.
- Achten Sie besonders auf ältere Menschen: Sie verspüren oft weniger Durst und trinken bewusst weniger, etwa um nächtliche Toilettengänge zu vermeiden. Das kann riskant werden – für sie gilt: besser tagsüber mehr trinken und zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen weniger oder nichts mehr.

Doppelt Zero, doppelter Genuss: Lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren!

Fruchtiges Sommerwasser

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

Leitungswasser

Nach Wahl 2-3 Obststücke (z. B. Erdbeere, Himbeere, Zitrone, Melone, Apfel), Gemüsescheiben (z. B. Salatgurke, Ingwer) oder Kräutergeweihe oder -blätter (z. B. Pfefferminze, Minze, Zitronenmelisse, Basilikum, Zitronenthymian)

Zubereitung

Obst, Gemüse oder Kräuter nach Wahl in große Karaffe geben. Gerne kombinieren – etwa Erdbeere und Basilikum oder Gurke und Zitrone. Karaffe mit Wasser auffüllen und mindestens 15 Minuten kühl ziehen lassen. Je länger die Erfrischung zieht, desto intensiver der Geschmack.

Tipp: Am besten gut gekühlt, aber nicht eiskalt genießen – das schont den Magen und ist angenehmer für die Verdauung.

Zubereitungshinweise

Obst und Gemüse vor der Verwendung gründlich waschen – auch Zitrusfrüchte, wenn sie mit Schale verwendet werden. Frische Kräuter ebenfalls kurz abbrausen. Kräuterblätter – etwa Minze, Basilikum oder Zitronenmelisse – leicht zwischen den Händen anreiben oder andrücken, um die ätherischen Öle freizusetzen und das Aroma zu intensivieren.



Spritziges Gemüse-Kräuterwasser

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

1 Liter Sprudel

½ Salatgurke

1 kleine Karotte

1-2 Stängel frische Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse oder Petersilie)

1-2 Scheiben Zitrone

Eiswürfel

Zubereitung

Salatgurke in feine Scheiben schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Gemüse und Kräuter in Karaffe geben und mit Sprudel auffüllen, dann mindestens 15 Minuten kaltstellen. Die Erfrischung mit Eiswürfeln und ggf. einem Holzspieß servieren – die Gemüsestücke sind als kleiner Snack lecker!

Pink-Flamingo-Drink

Zutaten für 1 Karaffe/Krug

1 Liter Leitungswasser oder Sprudel

½ frische Knolle Rote Bete

2-3 Apfelscheiben

frische Kräuter (z. B. Minze, Zitronenmelisse)

Eiswürfel

Zubereitung

Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. Apfel mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Gemüse und Obst in eine Karaffe geben und mit Sprudel auffüllen. Mindestens 30 Minuten kalt ziehen lassen – je länger, desto intensiver und pinker! Den Drink mit Eiswürfel servieren – je nach Gelegenheiten mit Trinkhalm oder Fruchtspieß etwa aus Rote-Bete- und Apfel-Stückchen (Restverwertung).

Lavendel-Beeren-Bowle

Zutaten für 1 Bowleschale/Gefäß

¾ Liter Wasser

2 Beutel Früchtetee (oder loser Tee)

¼ L Sprudel

Eiswürfel

1 Handvoll gemischte Beeren

1 TL Lavendelblüten (Bio-Qualität)

Zubereitung

Tee mit heißem Wasser aufgießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Lavendelblüten separat in ein Tee-Ei oder einen Filter geben und nur 5-8 Minuten mitziehen lassen, da sie bei längerer Ziehzeit leicht bitter werden. Alternativ: Einige frische Lavendelstiele erst beim Servieren kopfüber ins Gefäß stellen – das sorgt für ein dezentes Aroma und eine schöne Optik. Tee abkühlen lassen, anschließend die Beeren hinzufügen und kaltstellen. Vor dem Servieren den Tee mit Beeren, Eiswürfeln und kaltem Sprudel in eine Bowlenschale geben. Die Bowle mit einer Kelle samt Beeren in Gläser füllen.

Essbarer Lavendel – aromatisch und beruhigend

Nur die Blüten des „echten“ Lavendels (*Lavandula angustifolia*) sind zum Verzehr geeignet. Im Lebensmittelhandel oder in Apotheken wird er oft als „essbarer Lavendel“ oder „Bio-Lavendel“ angeboten. Seine Blüten – ob frisch oder getrocknet – schmecken mild und aromatisch und eignen sich hervorragend für Getränke, Kuchen oder Desserts. Lavendel wird traditionell eine beruhigende Wirkung zugeschrieben – er kann zur Entspannung beitragen und wird in der Pflanzenheilkunde z. B. bei innerer Unruhe eingesetzt. Zierlavendel aus dem Gartenmarkt – etwa der Schopflavendel – ist nicht essbar. Er ist ausschließlich etwas für Augen, Nase und Insekten, nicht für die Küche.