



# Sommergetränke

Dörte Junge – Ernährungsberaterin/DGE



## Erdbeerdrink

250 g Erdbeeren  
250 g Joghurt, Natur  
½ l Buttermilch  
Saft 1 Zitrone  
2 EL flüssiger Honig

Die Erdbeeren pürieren, mit den restlichen Zutaten verquirlen und mit je 1 Eiswürfel servieren.

## Erdbeer-Shake

200 g Erdbeeren  
700 ml Milch  
4 TL Agavendicksaft  
150 g Erdbeereis

Im Mixbecher pürieren, zugeben und untermixen.

50 ml Schlagsahne

Steif schlagen und vor dem Servieren auf jedes Glas spritzen.

## Pikanter Kefir

Petersilie  
Schnittlauch  
Kerbel  
Minze  
½ l Kefir  
Zitrone  
Meersalz  
Pfeffer  
Chili  
Worcestersauce

Mit dem Messer ganz fein schneiden.

Miteinander verrühren, abschmecken und die Kräuter hineingeben.

## Kalte Schokolade mit Kaffee

⅛ l Milch  
100 g Schokolade  
1 Vanilleschote

Vanilleschote der Länge nach halbieren, auskratzen und mit der Schote zur Milch geben. Schokolade hineinbröckeln und unter Rühren aufkochen, bis die Schokolade aufgelöst ist.

½ l kalte Milch  
⅛ l kalten Kaffee

Zugeben, kurz kühlen und servieren.

Nach Belieben mit Schlagsahne servieren.

## Kochbuchhinweise:

Dörte Junge, *Basilikum & Turnschuh*

Dörte Junge, *Die Fitness-Küche – Schlanker Genuss*

Beide Bücher sind im Bircher-Benner Verlag erschienen.

## Fruchtiger Kefir

100 g schwarze Johannisbeeren  
50 ml Johannisbeerlikör  
100 ml Riesling  
½ l Kefir  
Agavendicksaft

Im Mixbecher verquirlen.

Unterrühren und abschmecken.

## Fitness-Drink

500 g Kefir  
1 Banane  
3 EL Sanddornsaft  
½ l weißer Traubensaft

Die Banane mit dem Kefir pürieren und die restlichen Zutaten unterrühren.

## Apfelpunsch

½ l kochendes Wasser  
2 Beutel Karkade-Tee

Die Teebeutel 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

½ l Apfelsaft

Apfelsaft hinzugeben und nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen.

Schmeckt warm oder kalt.

## Roter Saft-Mix

300 ml Karottensaft  
200 ml Apfelsaft  
500 ml weißer Traubensaft

Mischen und gekühlt servieren.

## Pastellrosa

1 l Kirschsaff  
4 TL Frischkäse

Im Mixbecher mixen, bis die Masse glatt ist.

