

Erfrischend!

SELBSTGEMACHTER ZITRONEN-(EIS)TEE | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MIN.

Zutaten für 4 große Tassen:

- 1 Liter Wasser
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Bund Zitronenmelisse (oder 2 EL Zitronenmelisse, getrocknet)
- 2 EL Honig

Zubereitung:

Wasser aufkochen. Zitronenmelisse waschen, Blätter abzupfen. Blätter 10 Minuten mitköcheln. Zitrone auspressen und Saft dazu geben. Mit Honig abschmecken. Heiß oder kalt genießen.

BASILIKUM-ZITRONENDRINK MIT GURKE | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 5 MIN.

Zutaten für 4 Gläser:

- 900 ml Mineralwasser
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bio-Zitrone
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Mineralwasser in eine durchsichtige Karaffe füllen. Salatgurke mit Schale gründlich waschen, in feine Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Gurkenscheiben und Basilikumblätter in die Karaffe füllen, mit dem Saft einer halben Zitrone und einem Hauch Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Andere Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und ebenfalls in Karaffe füllen. Drink für eine halbe Stunde kaltstellen.

