

# Summer Break

## Zutaten für 1 Liter:

60 g Himbeeren  
 15 g Minze  
 1 Zitrone  
 30 g Ingwer  
 45 g Granatapfel oder  
 Granatapfelsaft  
 900 ml Wasser  
 Früchte-Eiswürfel: Him-  
 beeren und Minze in eine  
 Eiswürfelform geben, mit  
 Wasser aufgießen  
 und einfrieren.

1. Ingwer in kleine Würfel und Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Granatapfel entkernen und den Saft auspressen oder Granatapfelsaft verwenden.
3. Alle Zutaten mit Minze in ein Glas geben und mit 300 ml Wasser vermengen. Das Erfrischungsgetränk ca. 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Beim Anrichten Früchte-Eiswürfel begeben.



Zucker

1,2 g pro 100 ml



Kosten

2,75 € pro Liter

**Tipp:**

Granatäpfel  
 senken den  
 Blutdruck.

