

Fresh & Fruity

Zutaten für 1 Liter:

1l Wasser
 4 Scheiben frische Ananas
 10 – 12 Erdbeeren
 1 Zitrone für den Saft
 2 Scheiben Zitrone
 2 Scheiben Limette
 Minzeblätter
 1 Zweig Rosmarin
 Einige Eiswürfel

1. Erdbeeren mit einem Kerngehäuse-Ausstecher in der Mitte aushöhlen.
2. Zitronensaft mit etwas Wasser mischen, in die Erdbeeren füllen und 12 Std. tiefkühlen.
3. Ananas und die restlichen Erdbeeren würfelig, Zitronen und Limetten in Scheiben schneiden.
4. 2 geeiste Erdbeeren, je eine halbe Zitronen- und Limettenscheibe, Früchte und Kräuter in ein Glas füllen und mit Wasser und Eis aufgießen.



1.



2.



3.



Zucker

1 g pro 100 ml



Kosten

3,50 € pro Liter



4.

Tip:

Rosmarin kurbelt
 Durchblutung und
 Kreislauf an!