

## Cooler Drinks für heiße Tage

### Pfefferminz-Tee

In den arabischen Ländern ist warmer Pfefferminz-Tee ein beliebtes Getränk. Am besten nehmt ihr frische Minzblätter. Neueste Studien haben gezeigt, dass der Tee ein großartiges Hilfsmittel beim Abnehmen ist, denn er schützt vor Heißhunger-Attacken.

### Mango-Lassi

Nicht nur in Indien ist dieses Joghurt-Getränk sehr beliebt an Hitzetagen. Auch bei uns ist der Durstlöcher mittlerweile gefragt. Die Bakterien im Joghurt regulieren die Verdauung und die frische Mango sorgt für einen fruchtigen Geschmack und eine prima Vitaminzufuhr.

### Switchel (spricht man Switschl)

Der perfekte Durstlöcher für heiße Tage. Er kommt aus den USA. Der Drink mit Apfelessig, Ingwer, Honig und Zitrone schmeckt sehr erfrischend. Er soll Entzündungen vorbeugen, das Immunsystem stärken, den Magen beruhigen und Fettpolster schmelzen lassen.



Die Rezepte findet ihr  
auf der nächsten Seite

© www.pixabay.com

# Cooler Drinks

## für heiße Tage

### Pfefferminz-Tee

#### Zutaten:

frische Minzblätter nach Belieben  
heißes Wasser  
evtl. Zucker, Honig etc.

#### Zubereitung:

- Minzblätter mit heißem Wasser übergießen
- ca. 10 Minuten ziehen und abkühlen lassen
- nach Belieben Süßen oder pur



### Mango-Lassi

#### Zutaten:

150 g Natur-Joghurt  
200 ml Wasser  
200 g Mangowürfel  
1 EL Rohrzucker

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen
- Für die indische Variante 1 Prise Kardamom, Ingwer, Nelke und Zimt zur Flüssigkeit in den Mixer geben und durchmischen



### Switchel

#### Zutaten für 4 Drinks:

60 ml trüber Apfelessig  
90 g flüssiger Honig oder Ahornsirup  
80 ml Zitronensaft  
50 g gehackter Ingwer  
1 l Wasser

#### Zubereitung:

- Wasser mit dem Ingwer erhitzen und 2 Minuten kochen lassen
- 20 Min. auf der abgeschalteten Herdplatte abkühlen lassen
- Honig, Zitronensaft und Apfelessig in eine Karaffe geben
- Ingwerwasser über ein Sieb eingießen
- alles gut vermischen, evtl. mit Eiswürfeln und Zitronenscheibe servieren

