



DIE BESTEN DURSTLÖSCHER FÜR HEISSE TAGE

Zuckerarme Sommergetränke.



Lecker und
erfrischend



© shersor/stock.adobe.com

ERFRISCHENDER

Zitronen-Eistee

Zutaten für 2 Gläser:

- 600 ml schwarzer Tee
- 2 Handvoll Eiswürfel
- 2 Bio-Zitronen
- 1 TL Panela-Zucker

1

Den Schwarztee zubereiten, Zucker einrühren und abkühlen lassen.

2

Den Saft einer Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

3

Eiswürfel auf zwei große Gläser verteilen und mit dem schwarzen Tee sowie dem Zitronensaft übergießen. Die Zitronenscheiben hineinlegen und genießen.



Tipp: Sie können auch einen anderen Tee, wie z. B. eine Frucht-Infusion (Pfirsich), nehmen.



BELEBENDES

Kokoswasser

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 ml Kokoswasser
- 2 Limetten (Saft)
- Optional: 1 TL Panela-Zucker
- 1 Bio-Limette
- Eiswürfel
- Optional: Frische Minzblätter

1

Limette gut abwaschen und in Scheiben schneiden.

2

Kokoswasser, Limettensaft und optional Zucker in einer Karaffe gründlich verrühren.

3

Limettenscheiben und Eiswürfel auf zwei Gläser verteilen und mit dem Limetten-Kokoswasser auffüllen. Optional frische Minze hinzufügen.



©brent Hofacker/stock.adobe.com

ALKOHOLFREIER

Hugo

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 TL Holunderblütensirup
- 400 ml Sprudelwasser
- 2 Eiswürfel
- Frische Minze
- Optional: 2 Scheiben Limette

1

Holunderblütensirup auf zwei Gläser verteilen und jeweils mit 200 ml Sprudelwasser auffüllen.

2

Die Eiswürfel dazugeben und mit frischer Minze (und Limetten) garnieren.



© Svetlana Chertyu/stock.adobe.com

Ingwer-Limonade

MIT KURKUMA

Zutaten für 1 Liter:

- 1 Liter Wasser
- 1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
- 1 TL Kurkuma
- 1 Bio-Zitrone

1

Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.

2

Das Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Die Ingwerstücke, Kurkuma und den Abrieb der Zitrone hinzufügen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3

Ingwerwasser durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

4

Den Saft der Zitrone einrühren und bis zum Genuss kalt stellen.



Eiskaffee

OHNE ZUCKER

Zutaten für 2 Gläser:

- 200 ml Kaffee (Cold Brew)
- 200 ml (Hafer-) Milch
- 1 Banane (ca. 100 g)
- Optional: 1 TL Proteinpulver Vanille
- 3 Eiswürfel (aus Kaffee)

1

Banane schälen, klein schneiden und für mindestens 5 Stunden in einem Gefrierbeutel tiefkühlen.

2

Kaffee zubereiten, abkühlen lassen und für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Optional können Sie einen weiteren Kaffee in einer Eiswürfelform einfrieren.

3

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Eiskaffee in zwei Gläser füllen und genießen.



©merudol/stock.adobe.com

GESUNDER

Proteinshake

Zutaten für 2 Gläser:

- 100 g Hüttenkäse
- 50 g Joghurt
- 200 ml (Hafer-/Mandel-) Milch
- 70 g Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)
- 1 Banane (reif und geschält)
- Optional: 1 TL Chiasamen oder Leinsamen

1

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

2

Auf zwei Gläser verteilen und genießen.



©Vasiliy/stock.adobe.com

ALKOHOLFREIER

Mojito

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 Bio-Limetten
- Optional: 1 TL Panela-Zucker
- 150 ml Sprudelwasser
- 150 ml Tonic Water, light
- Crushed Ice
- 10 Minzblätter

1

Limetten heiß abwaschen und achteln. Die Stücke auf die beiden Gläser verteilen, die Minze (und Zucker) hinzugeben und mit einem Cocktailstößel den Saft auspressen.

2

Mit Sprudelwasser und Tonic Water auffüllen und alles zusammen mit einem Löffel verrühren.

3

Zum Schluss etwas Crushed Ice hinzugeben und genießen.



© vaaseena/iStock.adobe.com

Gurkenwasser

MIT ZITRONE

Zutaten für 1 Liter:

- 1 Liter Wasser
- 1 halbe Bio-Gurke
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- Frische Minzblätter

1

Wasser in ein großes Gefäß geben.

2

Gurke und Zitrone gut waschen, Ingwer schälen. Anschließend alles in (dünne) Scheiben schneiden und zum Wasser dazugeben. Minzblätter hinzufügen und für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.