

REZEPTE

MIT MINZE  
UND LIMETTE

# HIMBEER LIMO

## AUF UNS!

Was wäre eine Party ohne coole Cocktails? Langweilig, genau! Außerdem ist Trinken gesund und wichtig für uns. Ganze 2 Liter am Tag sollten es sein. An heißen Tagen sogar noch mehr. Zusätzliche Flüssigkeit nehmen wir auch über Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone auf. Damit Trinken nicht nur Pflicht sondern auch Spaß wird, haben wir einen fruchtigen Kindercocktail ohne Zucker kreiert, der garantiert zum Schlürfen anregt. Das erfrischt die ganze Familie.



**ZEIT**  
ca. 5 Minuten

**PORTIONEN**  
1 Glas (0,3 Liter)

- GETRÄNK
- VORSPEISE
- HAUPTGERICHT
- SNACK

- LEICHT
- MITTEL
- SCHWERER

## ZUTATEN

- 300 ml Wasser
- 10 Himbeeren
- 1 Zweig frische Minze
- 1-2 Spritzer frischer Limettensaft

## ANLEITUNG

Zuerst die Himbeeren in einer kleinen Schüssel mit der Gabel zerdrücken, alles in ein Glas geben und mit Wasser aufgießen. Ob mit oder ohne Sprudel ist ganz eurem Geschmack überlassen. Zwei Spritzer frischen Limettensaft unterrühren, den Minzzweig waschen und ab ins Glas damit. Kleiner Tipp: Wenn ihr den Stiel der Minze mit einem Messer leicht andrückt, wird es minziger. Für mehr Deko einfach noch 2-3 Himbeeren dazu. Fertig!



## ALLES FIT IM OBERSTÜBCHEN!

Unser Gehirn besteht zu fast 95 % aus Wasser. Wer genügend trinkt, beugt Kopfschmerzen vor und kann sich besser konzentrieren.

DIE WELT GEHÖRT DEM,  
DER SIE GENIEßT.

