

Setzer

www.landmetzgerei.de

Caipirinha mit Birkensaft

Zutaten für vier Personen:

1 Limette
2 TL brauner Zucker
Eiswürfel
2 Schnitze einer unbehandelten Orange
3 cl Birkensaft (Reformhaus oder Apotheke)
4 cl Zinnkrautsaft (Reformhaus oder Apotheke)
120 ml Orangensaft
2 cl Limettensirup oder 1 EL Honig
4 Cocktailkirschen

Zubereitung:

Die Limette halbieren und je eine Hälfte in ein Caipirinha-Glas ausdrücken. Den Zucker unterrühren, einige Eiswürfel sowie je einen Orangenschnitt hinzufügen. Den Birken- und den Zinnkrautsaft mit dem Orangensaft mischen und das Ganze mit Limettensirup oder Honig süßen. Auf die beiden Gläser verteilen. Je zwei Cocktailkirschen auf ein Partyspießchen stecken und jeweils über ein Glas legen oder hineinstellen. Tipp: Die Heilkräutersäfte werden bei rheumatischen Krankheiten empfohlen. Pur schmecken sie nicht besonders gut, aber gemixt in Frucht- und Gemüsesäfte lassen sie sich sehr gut trinken, so dass sich durch die regelmäßige Einnahme dauerhaft eine antirheumatische, nierenanregende und entwässernde Wirkung zeigt.



Grüner Gazpacho Drink

Zutaten für vier Portionen :

20 g Lauchzwiebel
60 g Salatgurke
80 g grüne Paprika
1 grüne Chilischote
1 Zweig Pfefferminze
10 ml Olivenöl
600 ml Apfelsaft naturtrüb
40 ml Limettensaft
außerdem:
2 Prisen feines Meersalz

Zubereitung:

Die Lauchzwiebel fein schneiden.
Salatgurke und Paprika längs vierteln:
alles entkernen und klein schneiden.
Chili-schote halbieren, entkernen und
zerkleinern. Die Minze
von den Stielen zupfen und grob
schneiden.
Alles zusammen mit Olivenöl, Apfel- und
Limettensaft und Salz in der
Küchenmaschine pürieren und durch ein
Sieb passieren.
Bis zum Servieren kalt stellen, dann
nochmals durchmischen.



Heißer Winterdrink „Alpensonne Exotic“

Zutaten für 1 Person:

1 Filterbeutel Kräutertee (beispielsweise
Alpengipfel von Goldmännchen)
4 cl Orangensaft
2 cl Maracujanektar
2 cl Bananennektar
2 cl Aprikosennektar
Zimt

Zubereitung:

Mit dem Filterbeutel eine halbe Tasse
konzentrierten Tee aufbrühen.

8 Min. ziehen lassen.

Mit den Fruchtsäften auffüllen und mit
dem Zimt und etwas Manuka-Honig
abschmecken.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Heißer Winterdrink „Väterchen Frost“

Zutaten für 1 Person:

1 Filterbeutel Salus „Russischer Winter“
Kräuter-Früchtetea

10 ml Schoenenberger Thymiansaft
(Reformhaus oder Apotheke)

10 ml Acerolasaft
100 ml Holundersaft

Zubereitung:

Den Tee mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 - 10 Minuten ziehen lassen, Thymiansaft und Acerolasaft zufügen, mit Holundersaft aufgießen.

Info:

Thymiansaft löst den Schleim und erleichtert das Abhusten. Er wirkt außerdem in den oberen Luftwegen stark desinfizierend, ist dabei jedoch ausgesprochen gewebeschonend und reizfrei.

Durch seine krampflösende Wirkung im Bronchialbereich bringt Thymiansaft schnell Erleichterung bei Husten und beginnender Bronchitis.

Er schmeckt aromatisch und ist auch bei Kindern sehr beliebt.

Den Saft nimmt man unverdünnt oder mit etwas warmem Wasser.

Eine gute Wirkung verspricht auch der Erkältungs-Trunk „Väterchen Frost“ mit Tee, Thymian- und Acerolasaft.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Heißer Winterdrink „Apfel-Fenchel-Drink“

Zutaten für 1 Person:

1 Filterbeutel Fencheltee
125 ml naturtrüber Apfelsaft
1 Msp. Zimt
1 Stange Zimt
2 Nelken
1 TL aktiver Manuka-Honig (MGO 100+)

Zubereitung:

Den Teebeutel mit 125 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den heißen Tee mit dem Apfelsaft und den Gewürzen in einen Topf geben.

Leicht erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Den Drink abseihen und in ein Teeglas gießen, nach Geschmack mit Manuka-Honig süßen.

Info:

Für Fencheltee werden die Samen des Fenchels verwendet, deren ätherische Öle beruhigend auf den wunden Hals und die Atemwege wirken.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Möhren-Mango-Lassi

Zutaten für vier Portionen :

400 ml Mangonektar
200 ml Möhrensaft
200 g Sahnejoghurt
100 ml Limettensaft
40 g brauner Zucker
2 Prisen Salz
1 Kardamomkapsel
1/3 TL Kreuzkümmel
8 Eiswürfel
4 Mangospalten

Zubereitung:

Mangonektar, Möhrensaft und Joghurt mit Limettensaft, Zucker, Salz, Gewürzen und Eiswürfeln mixen und durch in feines Sieb passieren. In Longdrinkgläsern servieren und mit einer Mangospalte und Zitronenmelisse garnieren.



Sporty SporTea

Zutaten für vier Personen:

6 Filterbeutel Goldmännchen
250 ml Bananennektar
150 ml Mangonektar
2 TL Blue Curacao
Mineralwasser

Zubereitung:

Sechs Filterbeutel SporTea nach Packungsanweisung mit 600 ml kaltem Wasser aufgießen und acht Minuten ziehen lassen.

Vier große Longdrinkgläser zu einem Drittel mit Eiswürfeln füllen, dann den Tee darüber gießen.

Mit Bananen- und Mangonektar auffüllen.

Vorsichtig etwas Blue Curacao dazu geben, damit sich die Farben nur langsam vermischen.

Besonders erfrischend schmeckt dieser Eistee mit einem Schuss Mineralwasser.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Tomatensaft

Zutaten für vier Personen:

200 ml Tomatensaft
2 EL Löwenzahnsaft (Reformhaus oder Apotheke)
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Selleriesalz
Schnittlauch
1 kleine Strauchtomate

Zubereitung:

Den Tomatensaft mit Löwenzahnsaft (zum Beispiel von Schoenenberger) verquirlen, mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Selleriesalz abschmecken. Mit Schnittlauch und einer kleinen Strauchtomate garniert servieren.



Vanille-Aprikose-Cocktail

Zutaten für vier Portionen :

40 g Mandelkerne, abgezogen
1 Vanilleschote
600 ml Aprikosennektar
50 ml Orangensaft
12 Eiswürfel

Zubereitung:

Die Mandeln ca fünf Minuten im Ofen bei 200°C goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark und Mandeln, Aprikosennektar, Orangensaft und Eiswürfel mixen und durch ein feines Sieb passieren.

1

In Longdrinkgläsern servieren