

Fresh & Fruity

presented by: PTS Marchtrenk

Zutaten für 1 Liter:

- 1 l 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. Zitrone auspressen, mit etwas Wasser mischen, in die Erdbeeren füllen und über Nacht tiefkühlen.
3. Ananas und die restlichen Erdbeeren würfelig, Zitronen und Limetten in Scheiben schneiden.
4. 2 geistete Erdbeeren, je eine halbe Zitronen- und Limettenscheibe, Früchte, Minze und Rosmarin in ein Glas füllen und mit Wasser und Eis aufgießen.



Tipp:

Rosmarin kurbelt Durchblutung und Kreislauf an!