

Gespritztes Apfel-Minze-Getränk



Vor-und zubereiten: ca. **10-15 Min.**
Kühl stellen: ca. **1 Std.**

Zutaten

Für 2 Pers.

1 Handvoll	Pfefferminzblätter
3 dl	Wasser
1/2	Zitrone, Saft
1 dl	Apfelsaft, kühl
1 dl	Mineralwasser, kühl
evtl. wenig	Zucker

Zubereitung

in Teekrug geben

aufkochen, darübergiessen
auskühlen lassen, absieben

alles beifügen

frische Pfefferminze in 2 (evtl. gekühlte) Gläser geben, Getränk dazugiessen

Zitronenschnitz, Beeren Beeren auf Holzstäbli aufreihen, dekorieren

Tipp:

- fein geschnittenen Apfel oder Beeren in die Gläser geben.
- Energiehaltige Getränke werden in der Lebensmittelpyramide der Spitze zugeordnet (wie Süssgetränke und Süssigkeiten). Sie eignen sich für den Genuss zu speziellen Gelegenheiten, als Durstlöscher dienen sie wegen des Zuckergehaltes nicht.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch