

1. Gurken-Minz-Spritz

Zutaten:

- ½ Gurke
- 1 Handvoll frische Minze
- Saft einer Limette
- Mineralwasser

Zubereitung:

Gurke pürieren oder fein reiben, mit Limettensaft und Minze vermischen, mit Mineralwasser auffüllen.

2. Rosmarin-Zitronen-Fizz

Zutaten:

- Saft einer Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- Mineralwasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

Rosmarin leicht andrücken, mit Zitronensaft ins Glas geben und mit Wasser auffüllen.

3. Waldspaziergang

Zutaten:

- 100 ml ungesüßter Cranberrysaft
- Mineralwasser
- Frische Tannennadeln oder Rosmarin
- Eiswürfel

Zubereitung:

Saft und Wasser mischen, Kräuter hinzugeben.

4. Ingwer-Limetten-Kick

Zutaten:

- Frischer Ingwer
- Saft einer Limette
- Mineralwasser

Zubereitung:

Ingwer fein reiben, mit Limettensaft vermischen und mit Wasser auffüllen.

5. Lavendel-Sommertraum

Zutaten:

- Ungesüßter Lavendeltee (gekühlt)
- Zitronensaft
- Mineralwasser

Zubereitung:

Tee und Wasser im Verhältnis 1:1 mischen, etwas Zitronensaft dazu.

6. Apfel-Kräuter-Cocktail

Zutaten:

- 100 ml naturtrüber Apfelsaft ohne Zuckerzusatz
- Mineralwasser
- Frische Zitronenmelisse

Zubereitung:

Mit reichlich Wasser verdünnen und Melisse hinzugeben.

7. Beeren-Sprudel

Zutaten:

- Eine Handvoll Himbeeren oder Heidelbeeren
- Saft einer halben Limette
- Mineralwasser

Zubereitung:

Beeren leicht zerdrücken, Limettensaft dazugeben und mit Wasser auffüllen.

8. Atempause (besonders erfrischend)

Zutaten:

- Gurkenscheiben
- Zitronenscheiben
- Frische Minze
- Kaltes Mineralwasser

Zubereitung:

Alles einige Minuten ziehen lassen und genießen.

Zimt-Orange-Spritz

Zutaten:

- Saft einer halben Orange
- 1 kleine Zimtstange
- Mineralwasser
- Eiswürfel

Die Zimtstange einige Minuten im Orangensaft ziehen lassen, dann mit Wasser auffüllen.

Kardamom-Limetten-Fizz

Zutaten:

- Saft einer Limette
- 2–3 Kardamomkapseln
- Mineralwasser

Kardamom leicht anstoßen und kurz ziehen lassen. Schmeckt überraschend frisch und orientalisch.

Kurkuma-Gold

Zutaten:

- ½ TL frische oder gemahlene Kurkuma
- Zitronensaft
- Prise schwarzer Pfeffer
- Mineralwasser

Ein leuchtend goldener Cocktail mit würziger Note.

Chai Cooler

Zutaten:

- Starker Chai-Tee (ungesüßt)
 - Eiswürfel
 - Mineralwasser
 - Zimtstange
- Besonders lecker an Sommerabenden.

Ingwer-Sternanis-Spritz

Zutaten:

- Frischer Ingwer
- 1 Sternanis
- Limettensaft
- Mineralwasser

Erfrischend mit einer feinen Lakritznote.

Rosmarin-Wacholder-Aperitif

Zutaten:

- 2–3 zerdrückte Wacholderbeeren
- Rosmarinzweig
- Zitronensaft
- Sprudelwasser

Erinnert geschmacklich ein wenig an Gin, ist aber komplett alkoholfrei.

Fenchel-Zitrone

Zutaten:

- Einige Fenchelsamen
- Zitronensaft
- Mineralwasser

Sehr frisch und verdauungsfördernd.

Nelken-Apfel-Spritz

Zutaten:

- Naturtrüber Apfelsaft (wenig)
- 2 Nelken
- Mineralwasser
- Die Nelken kurz ziehen lassen und vor dem Trinken entfernen.

Pfeffer-Minz-Cooler

Zutaten:

- Frische Minze
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Limettensaft
- Mineralwasser

Klingt ungewöhnlich, schmeckt aber erstaunlich frisch.

Sandra`s Waldgarten

Zutaten:

- Rosmarin
- Wacholderbeeren
- Zitronenmelisse
- Gurkenscheiben
- Limettensaft
- Mineralwasser

Alles leicht andrücken, einige Minuten ziehen lassen und genießen. Der Duft allein erinnert schon an einen Spaziergang durch einen Sommergarten.

Ein kleiner Tipp: Gewürze wie Kardamom, Sternanis, Zimt, Nelke, Wacholder, Fenchel, Koriandersamen und rosa Pfeffer geben Getränken oft so viel Aroma, dass man Zucker überhaupt nicht vermisst. 🌸 🌿