



Johannisbeer- Minzlimo

1. Eine Handvoll frische Minze (sie kühlt uns ab)
2. Beeren, z. B. Johannisbeeren (Vitamin C)
3. Eiswürfel herstellen
4. Zitronenscheiben (Vitamin C)



1 l Minztee kochen (dabei einen Zweig der Minze zurückbehalten), 10 Min. ziehen lassen, dann abkühlen lassen

Beeren, Eis und Zitronenscheiben in eine Karaffe geben, den Minztee und den Minzzweig zufügen. Eventuell süßen, z.B mit Agavendicksaft.

Dies ist ein Tipp von Christina von Lachner-Dahm (www.cvld.de).