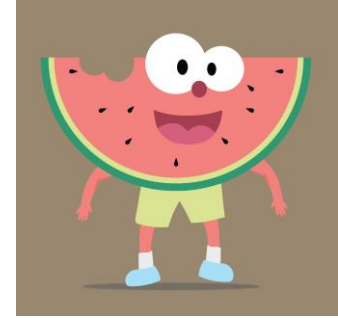


Sommerlimo á la fitmelon



Zutaten für ca. 4 - 5 Liter:

4 - 5 Liter Wasser
2 Zitronen (1 gepresst, 1 geschnitten)
6 Orangen (3 gepresst, 3 geschnitten)
ein paar Erdbeeren
etwas Birkenzucker
Zitronenmelisse
Minze
Basilikum
Holunderblüten
Eiswürfel
Getränkespender

Zubereitung:

Eine Zitrone und drei Orangen pressen, mit etwas Birkenzucker mischen und mit Wasser in einem Getränkenspender (oder einem anderen Gefäß) aufgießen. Zitrone, Orangen, Erdbeeren schneiden und gemeinsam mit den Kräutern dazugeben und kräftig umrühren. Die Limonade etwa eine Stunde gekühlt ziehen lassen, Eiswürfel hineingeben und genießen.



fitmelon
wünscht
guten
Appetit 😊