

Granatapfel-Sanddorn-Drink



Zutaten für 1 Glas / 300 ml
Zeitaufwand 5 Minuten

2 EL Granatapfel-Ursaft / Muttersaft
1 EL Sanddorn-Sirup zum Süßen
1 Prise Kardamom

Zubereitung

1 Alles gut verrühren und mit lauwarmem Wasser auffüllen

Dieses Getränk eignet sich hervorragend, ein Nachmittagstief zu überbrücken und wieder Energie zu tanken. Gleichzeitig wirken die Inhaltsstoffe des Granatapfels entgiftend.

Ein richtiger „Antiaging-Drink“ mit vielen Antioxidantien, Mineralstoffen (u.a. Eisen und Calcium) und den Vitaminen A, B, C und E. Wildfrüchte enthalten ein mehrfaches an Vitalstoffen im Vergleich zu Zitrusfrüchten und anderen Früchten.

Varianten

Mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser wird der Drink zu einem alkoholfreien Apéritif. Wer es lieber etwas saurer mag, kann ½ EL ungesüßten Sanddornsirup verwenden. Bei Bedarf Eiswürfel begeben und mit einem Pfefferminz- oder Zitronenmelissenblatt dekorieren.

Andere ungesüßte Wildfruchtsäfte mit wenig Wildfrüchtesirup mischen. Z.B. Cassis-Ursaft und Johannisbeer-Sirup, Cranberry- und Aronia-Ursaft mit Sanddorn-Sirup usw.

Erhältlichkeit

Alle Zutaten sind im Reformhaus oder einem Naturkostladen erhältlich. Sirupe selber herstellen ☺