

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 11: Ernährung

Wassermelonen - Margarita*

Soviel braucht's für 4:

- ca. 4 TL Hollersirup (je nach Geschmack)
- 600 g Wassermelone
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise Salz
- 200 ml Soda (oder Mineralwasser)
- Crushed Ice
- 1 Shaker (ca. 1 l Inhalt)

So gelingt's:

Wassermelone aufschneiden, eine Scheibe abschneiden und daraus vier Dreiecke zur Verzierung der Gläser schneiden. Rest der Melone entkernen, Fruchtfleisch von der harten Schale lösen und grob würfeln. Melonenstücke, Limettensaft und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach zusammen mit Soda, Sirup und etwas Crushed Ice in den Shaker geben und shaken, shaken, shaken. Melonen-Margarita in vier Gläser (à ca. 250 ml) verteilen, mit Melonendreiecken verzieren und genießen.

Variante: probiere andere Sirupartien (z.B. Melissensirup oder Rosmarinsirup) aus und mixe auch Kräuter dazu.

Pro Glas: ca. 56 kcal

»It's Mocktail Time«

Sommerzeit ist Cocktailzeit. Doch nicht immer muss mit Hochprozentigem zugeprostet werden.

Mocktails sind alkoholfreie Cocktails, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen.

Der Trend „heute mal ohne“ ist alles andere als langweilig.

Der Begriff „Mocktail“ setzt sich aus den Wörtern „mock“ (engl. für nachahmen oder vortäuschen) und Cocktail zusammen.

Häufig werden Mocktails aus einer Kombination von Fruchtsäften, Limonaden, Sirupen und frischen Früchten hergestellt. Diese werden mit Eiswürfeln oder Crushed Ice in einem Cocktailshaker gemixt und in einem Cocktailglas serviert

Sie sind eine tolle Erfrischung an heißen Tagen und sorgen aufgrund der Zutaten dafür, dass Mineralstoffe und Salze wieder aufgefüllt werden.

Das sollte deine „Bar“ bereithalten:

- ✓ Cocktail-Shaker, Messbecher, evtl. ein Sieb und verschiedene Cocktailgläser

Die Zutaten- „Must-Haves“:

- ✓ Mineralwasser, frische Säfte, Eiswürfel, Fruchtsirup, frische Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Minze), frisches Obst der Saison, evtl. Tonic Water und Zitrusfrüchte



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/>