



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Sommerfest - Gute Laune 😊

Marillen-Bowle

Ca. 5 Portionen - Zubereitungszeit: 10 Min.
Ziehdauer: 12-24 Std.

500g Marillen
1 l Mineralwasser
1 unbehandelte Zitrone (Saft)
130g Kristallzucker
1 Vanilleschote
500ml Marillennektar



Marillen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und mit Zucker, Zitronensaft und Marillen vermischen. Über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag mit kaltem Mineralwasser und Marillennektar aufgießen und abschmecken.



Fotocredit: pixabay-badminton-1428046_1920(1)

- 👍 Nutzen Sie windstilles Wetter für eine Runde Federball
- 👍 Federball ist ein beliebtes Freizeitspiel
- 👍 Besonders beliebt bei jungen Familien und Kindern
- 👍 Es ist ein angenehmer Zeitvertreib
- 👍 Alternativ können Sie Ihren Frisbee auspacken 😊

*Bewegung und gemeinsame Zeit mit FreundInnen und Familie
stärkt die mentale Gesundheit!*

