

Mango-Bananen-Drink

Zutaten (2 Portionen, je 218 kcal): 5 Orangen, 1 reife Mango, 1 reife Banane, 150 g Joghurt mit 0,3 % Fett).

Zubereitung: Orangen auspressen, Mangofleisch und Banane pürieren, Joghurt dazugeben. In der leichteren Variante mit 0,5 l Wasser strecken und mit Eiswürfeln servieren.

Geschmack: Sattmacher mit viel Banane!

Wirkung: Mangos haben appetit- und verdauungsfördernde Wirkung. Der Kaliumgehalt der Bananen wirkt Blutdrucksenkend.

Karibik Drink

Zutaten (3 Portionen, je 175 kcal): 500 g Honigmelone, 300 ml Dosenananas, 10 Eiswürfel, Minzestängel.

Zubereitung: Melone mit Eiswürfeln und Ananas pürieren. Masse mit Ananassaft verdünnen. Mit Minze garnieren.

Geschmack: Süß und fruchtig wie der Drink letztens am Hotelpool.

Wirkung: Enzyme aus der Ananas helfen bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen.

Minz-Mango-Lassi

Zutaten (2 Portionen, je 120 kcal): 150 mg fettarmer Joghurt, 1/2 Mango, 2 Minzweige, 1 Prise Salz, 350 ml kalziumreiches Mineralwasser (mind. 250 mg Kalzium pro Liter).

Zubereitung: Mango würfeln, mit Joghurt und Minzblättern pürieren, salzen. Püree auf die Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen.

Geschmack: Wie ein aufgeschäumter Fruchtjoghurt.

Wirkung: Milchsäurebakterien schützen die Darmflora, das Provitamin A der Mango die Haut.

Melonen-Macchiato

Zutaten (5 Portionen, je 150 kcal): 1/2 Wassermelone (1 kg), 1/2 Honigmelone, Ahornsirup.

Zubereitung: Melonen getrennt pürieren. Mit Sirup süßen. Die Melonensäfte nacheinander in ein Glas füllen. Die Farbstufen sehen aus wie ein Frucht-Macchiato.

Geschmack: Dezent.

Wirkung: Vitamin A schützt die Haut.

Aqua Fit

Zutaten (2 Portionen, je 115 kcal): 250 ml Maracuja-Nektar, 1 Limette, Eiswürfel, 20 ml Grenadine, 250 ml natriumhaltiges Mineralwasser.

Zubereitung: Limette auspressen, mit Maracuja-Saft vermischen und ins Glas gießen, mit Eiswürfeln und Mineralwasser auffüllen. Zum Schluss mit einem Esslöffel die Grenadine hineinträufeln.

Geschmack: Die Grenadine gibt den Kick!

Wirkung: Das Natrium aus dem Mineralwasser hält den Wasserhaushalt in Balance und ist wichtig für Muskeln und

Grüner Grapefruit Tee

Zutaten (1 Portion 20 kcal): 50 ml Grapefruitsaft, 200 ml Wasser, 1 Beutel grüner Tee, 1 kleine Limette.

Zubereitung: Grünen Tee mit Wasser aufbrühen und 2 Min. ziehen lassen. Grapefruitsaft hinzugeben, alles abkühlen lassen. Je eine Limettenscheibe in ein Eiswürfelförmchen geben, mit Wasser übergießen und ins Tiefkühlfach stellen. Tee über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren die Eiswürfel zum Getränk geben.

Geschmack: Der herbe Drink kühlt wie eine Meeresbrise.

Wirkung: Grüner Tee enthält viel Koffein und fördert die Konzentration.

Blütentraum

Zutaten (5 Portionen, 0 kcal): Wiesenblumentee, Mineralwasser, 1 Limette, Minze.

Zubereitung: Tee nach Anleitung aufgießen, kalt stellen. Limette klein schneiden, in Eiswürfelschale verteilen, mit Mineralwasser ausfüllen und tiefgefrieren. Eiswürfel ins Glas, mit Tee auffüllen und mit Minze dekorieren.

Geschmack: Gesund – erinnert an Tee mit Zitrone.

Wirkung: Erfrischt, belebt, Limette stärkt Immunsystem.

Geistesblitz

Zutaten (2 Portionen, je 60 kcal): 1 ungespritzte Orange, 2 TL brauner Zucker, 1 Rosmarinzwig, gestoßenes Eis, 400 ml magnesiumhaltiges Mineralwasser (mind. 50 mg/Liter.)

Zubereitung: Orange waschen, in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker und Rosmarinnadeln in Gläser verteilen. Die Gläser zur Hälfte mit dem gestoßenen Eis füllen, mit stark sprudelndem Mineralwasser aufgießen.

Geschmack: Rosmarin und Orange – ungewohnt, aber lecker!

Palmenkuss

Zutaten (2 Portionen, je 194 kcal): 200 ml Ananassaft, 30 ml Ahornsirup, 100 ml Kokosnussmilch, 200 ml Mineralwasser.

Zubereitung: Ananassaft, Ahornsirup und Kokosnussmilch mixen. Mit Mineralwasser auffüllen.

Geschmack: Zuckersüß, wie ein Kuss eben sein sollte.

Wirkung: Stimmungsaufhellend.

Tee-Bowle

Zutaten (1 Portion 20 kcal): 220 ml roter Früchtetee, 5 TK-Himbeeren, 50 ml zuckerarmer Eistee.

Zubereitung: Früchtetee zubereiten, abkühlen lassen. Eine Himbeere in jede Kammer einer Eiswürfelform geben, mit Früchtetee übergießen, tiefgefrieren. Eis- und Früchtetee mischen, Himbeer-Eiswürfel dazugeben.

Geschmack: Fruchtliebhaber kommen auf ihre Kosten.

Wirkung: Kalorienarmer, frischer Durstlöscher

Pink Power

Zutaten (2 Portionen, je 170 kcal): 2 g Matetee, 2 EL Zucker, 200 ml rosa Grapefruitsaft, 100 ml Kokosmilch, 1 Prise Muskat, 200 ml magnesiumreiches Mineralwasser.

Zubereitung: 100 ml Mineralwasser zum Kochen bringen, Matetee damit aufgießen, Zucker darin lösen und 5 Min. ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb in den Mixer gießen, abkühlen lassen. Alle restlichen Zutaten dazugeben, aufmixen, Eis ins Glas füllen und mit dem Mix aufgießen.

Geschmack: Grapefruit und Kokosmilch – tolle Kombi.

Wirkung: Stärkt das Konzentrationsvermögen!

Pfefferminz Drink

Zutaten (4 Portionen, je 245 kcal): 4 Kiwis, 4 EL Pfefferminzsirup, 0,25 l weißer Traubensaft, 0,5 l Grapefruit-Limonade.

Zubereitung: Kiwi-Fruchtfleisch herauschneiden. Im Mixer Pfefferminzsirup, Kiwis und Traubensaft pürieren, mit eiskalter Grapefruit-Limonade aufgießen.

Geschmack: Pfefferminze erfrischt prima!

Wirkung: Pfefferminze ist gut bei Übelkeit, Traubensaft schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.