



QUITTEN-EARL GREY

3 WOHLFÜHL-DRINKS

MINUTENDRINK

QUITTEN-EARL-GREY

BELEBT UND BETÖRT



Zutaten für ca. 1 Liter:

2 TL Earl-Grey-Tee

480 g kochendes Wasser

480 g Quittensaft (100 % Direktsaft oder selbst gepresst)

40 g Zimtsirup (*Rezept S. 58*)

Serviert im:  

Zubereitung: Tee mit kochendem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen. Tee, Quittensaft und Zimtsirup vermischen.

Schmeckt zu: Chicoree-Apfel-Salat, fruchtigem Fenchel-Salat, Radicchio-Risotto, mit Quinoa und Pilzen gefüllten roten Paprika, Tagliatelle mit Rindfleisch-Tomaten-Sugo, Apfel-Grieß-Auflauf, Joghurt mit Honig und Walnüssen (miel y mieto), Müsli-Kekschen

MINUTENDRINK

MANGO-LASSI MIT ORANGENBLÜTENWASSER



UMWERFEND SÜFFIG –
IN 30 SEKUNDEN FERTIG

Zutaten für ca. 1 Liter:

500 g Buttermilch, gekühlt

500 g Mangonektar

4 TL Orangenblütenwasser

Serviert im:  

Zubereitung: Buttermilch, Mangonektar und Orangenblütenwasser mit dem Mixstab vermischen.

Schmeckt zu: knusprigen indischen Teigtäschchen, knusprigem indischem Linsbrot (Pappadam) mit Raita und pikanter Joghurt-Soße, Dal (Linsengericht) mit Reis mit gebratenen Zwiebeln, Gemüse und Nüssen, Hühnercurry mit Cashew-Kardamom-Soße, Sandkuchen, Karottenkuchen und Nusskuchen


MINUTENDRINK

VANILLISIERTER ZWETSCHKEN-ROOIBOS-DRINK

VERFÜHRUNG SCHLÜCKCHENWEISE

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 2 Vanilleschoten
- 15 g frischer Ingwer, gehackt
- 1 gehäufter TL Rooibostee
- 300 g kochendes Wasser
- 800 g reife Zwetschken

Serviert im: 

Zubereitung: Vanilleschoten längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schoten in große Stücke schneiden. Ingwer, Vanillemark, Vanilleschoten und Tee mit kochendem Wasser übergießen und 5–7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Auszug durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen. Zwetschken entsteinen, in Stücke schneiden und mit dem Entsafter zu Saft verarbeiten. Eventuell den Saft durch ein feines Sieb streichen. Auszug und Saft mit dem Schneebesen gut vermischen.

Schmeckt zu: gegrillten Auberginen, Maronencremesuppe mit Zimt, orientalischen Gemüse- und Fleischgerichten, Karamell-Desserts, Nusscremes und Nusstorten


MINUTENDRINK

AYRAN MIT DEM GRÜNEN EXTRA

WEISSE FARBE MIT GRÜNEM AROMA

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 600 g Buttermilch
- 400 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt
- 5 TL Leindotteröl
- Salz
- 2 TL frische Minze, fein geschnitten

Serviert im: 

Zubereitung: Buttermilch, Mineralwasser, Leindotteröl und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Drink in Gläser gießen, mit Minze bestreuen.

Schmeckt zu: Butterbrot mit Schnittlauch und Radieschen, Käferbohnenaufstrich mit Meerrettich, Folienkartoffeln mit Kräuterquark

Wirkt: Leindotter, eine heimische Kulturpflanze, gehört wie der Raps zur Familie der Kreuzblütler. Das daraus hergestellte Öl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und verleiht dem Drink den zarten Duft junger Erbsenschoten.

