

## GRAPEFRUIT-STARTER

### ► Zutaten:

60 g Aprikosen, getrocknet, ungeschwefelt  
30 g Cashewkerne bzw. Cashewmus  
200 ml Wasser  
500 ml Grapefruitsaft, rosa  
150 g Joghurt, griechischer, 10 % Fett

### ► Zubereitung:

Aprikosen mit Cashewkernen bzw. Cashewmus und dem Wasser in einem Mixbecher pürieren. Grapefruitsaft und Joghurt zugeben und alles cremig mixen. In Longdrinkgläsern mit einem Strohhalm servieren.

### ► Austausch:

Grapefruitsaft gegen Orangensaft austauschen; statt Joghurt saure Sahne verwenden; statt Cashewkernen bzw. Cashewmus geschälte Mandeln/Mandelblättchen oder Mandelmus einsetzen

Mit freundlicher Unterstützung der LandFrauen in Schaumburg.



Herausgeber

BKK24 | Sülbecker Brand 1 | 31683 Obernkirchen | Telefon 05724 971-0 | info@bkk24.de

**BKK24** *Länger besser leben.*

# REZEPTIDEEN

für alkoholfreien Genuss

[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)

## GRÜNER DAMPFMACHER

### ► Zutaten:

70 g frischer junger Spinat  
1 Kiwi  
¼ Honigmelone  
½ Apfel  
1 Banane  
½ EL Zitronensaft  
ca. 200 ml Mineralwasser

### ► Zubereitung:

Spinat waschen, putzen und mit Blatt und Stiel verwenden. Kiwi, Banane und die in dicke Scheiben geschnittene Melone schälen. Den ½ Apfel waschen und vierteln, anschließend das Kerngehäuse entfernen. Das Obst in ca. 3 cm große Stücke schneiden und mit dem Spinat, Zitronensaft und Mineralwasser im Mixer fein pürieren. Mit Mineralwasser auffüllen, bis eine etwas dickflüssige Konsistenz erreicht ist.

## TROPICAL SOUR

### ► Zutaten:

1 Limette  
300 ml Ananassaft  
100 ml Apfelsaft  
ca. 1 cm Ingwer, frisch  
8 EL Crushed Ice

### ► Zubereitung:

Limettensaft auspressen und mit Ananassaft und mit Apfelsaft mischen. Ingwer schälen, fein reiben und zwischen zwei Esslöffel den Saft auspressen. Es sollte etwa einen TL Saft ergeben. Den Ingwersaft unter das Fruchtsaftgemisch rühren. Crushed Ice auf 4 Cocktailgläser verteilen und mit dem Cocktail auffüllen. Nach Belieben mit etwas Limettenschale garnieren.

## ROTE-BETE-ENERGIEKICK

### ► Zutaten:

100 g Rote Bete  
1 Birne  
1 Apfel  
1 Banane  
ca. 200 ml Mineralwasser  
1 TL Zitronensaft

### ► Zubereitung:

Rote Bete waschen, in Scheiben schneiden, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Apfel und Birne waschen, vierteln, anschließend das Kerngehäuse entfernen. Die Schale der Banane entfernen. Obst in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Obststücke, die Rote-Bete-Stücke, den Zitronensaft und das Mineralwasser im Mixer fein pürieren. Mit Mineralwasser auffüllen, bis eine etwas dickflüssige Konsistenz erreicht ist.

## SCHLEMMI-DURSTLÖSCHER

### ► Zutaten:

2 EL Lindenblüten (getrocknet)  
1 l Wasser  
400 ml Apfelsaft

### ► Zubereitung:

Lindenblüten mit siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10–15 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Tee mit Apfelsaft aufgießen und mit Eiswürfeln servieren. Fertig ist der Schlemmi-Durstlöscher.