

Mineralwasser-Cocktails

Genießen Sie gemeinsam mit den Kindern diese herrlichen Mineralwasser-Cocktails, die für Abwechslung sorgen. Sie liefern nicht nur lebensnotwendige Flüssigkeit, sondern viele Nährstoffe aus Obst bzw. Gemüse!

Weintrauben-Cocktail

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 mL Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 1 Birne
- Eine Erwachsenenhand voll rote Weintrauben
- 1 EL Dinkelkörner
- Saft einer Zitrone
- Nach Wunsch und Verfügbarkeit: 2 Rotkrautblätter

Zubereitung:

Birne und Rotkraut grob zerkleinern und mit den übrigen Zutaten im Standmixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und in Gläser servieren.



Kürbis-Cocktail

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stück reifer Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 100 mL Apfelsaft (direkt gepresst, ohne Zuckerzusatz)
- 40 mL frisch gepresster Zitronensaft
- 40 mL Honig
- Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Kürbis grob zerkleinern und im Standmixer pürieren. Apfel-, Zitronensaft und Honig dazugeben und gut verrühren. Durch ein Sieb streichen, in Gläser füllen und mit Mineralwasser aufgegossen servieren. Nach Wunsch mit einer Apfel- und/oder Kürbisspalte garnieren.



Orangen-Cocktail

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 ungespritzte Orange
- 2 TL brauner Vollrohrzucker
- 1 Rosmarinzweig
- 400 mL Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

Orange mit heißem Wasser waschen und in Scheiben schneiden.

Orangenscheiben, klein gezupfte Rosmarinzweige und den braunen Zucker in Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit Strohhalmen servieren.



(Quelle: www.mineralwasser.com)



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

