

GUT GEKÜHLT

Vier einfache Rezepte, die an warmen Sommertagen  
für Erfrischung sorgen

## Kokos-Mango-Eis

400 g JOGHURT AUS  
KOKOSMILCH  
300 g TIEFGEKÜHLTE  
MANGOSTÜCKE  
1 LIMETTE  
50 g PUDERZUCKER

Kokosjoghurt mit den tiefgekühlten Mangostücken und dem Saft der Limette (sowie optional Puderzucker, je nach Süßebedarf) im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel geben und so lange einfrieren, bis es die gewünschte Festigkeit hat. Reicht für circa 4 Personen.

## Eistee

3 TEEBEUTEL  
EARL GREY  
4 EL ZUCKER  
1,2 l WASSER  
50 ml HOLUNDER-  
BLÜTENSIRUP  
EISWÜRFEL  
1–2 ZWEIGE FRISCHE  
MINZE  
1 BIO-ZITRONE

Teebeutel und Zucker mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen, Tee ganz auskühlen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank). Holunderblütensirup, Eiswürfel, Minzblättchen und geschnittene Zitronenscheiben einrühren und auf sechs Gläser verteilen.

# Kalte Gurkensuppe

450 g SALATGURKE  
150 g RUCOLA  
300 ml BUTTERMILCH  
oder GEMÜSEFOND  
2 EL ZITRONENSAFT  
TABASCO  
SALZ  
PFEFFER

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Rucola putzen, waschen und grob hacken. Gurke und Rucola zusammen mit Buttermilch (oder für eine vegane Variante mit kaltem Gemüsefond) in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Zitronensaft und einigen Spritzern Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten durchkühlen lassen. Ergibt zwei Portionen.

# Beeren-Limoncello- Smoothie

150 g FRISCHE  
BEEREN  
60 ml LIMONCELLO  
150 ml ORANGEN-  
DIREKTSAFT  
CRUSHED EIS

Beeren, Limoncello und Orangensaft im Mixer fein pürieren. Crushed Eis in zwei Gläser geben und mit dem Smoothie auffüllen.