

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.