

News Juni 2010

Fitness Getränk Kombucha Bowle

Zutaten

- > 500 ml Carpe Diem Kombucha Cranberry
(ein anderer Schwarztee mit Aroma - Kirsch, Erdbeere etc. geht auch, je nach Geschmack!)
- > 300 ml Rotbuschtee
- > 250 g Erdbeeren
- > ¼ Wassermelone
- > Eiswürfel

Zubereitung

1. Kombucha und abgekühlten Tee in einer großen Kanne mischen
2. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren
3. Aus dem Fruchtfleisch der Melone mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen
4. Früchte und Eiswürfel in die Kanne geben

Ernährungs-Information

Erdbeeren bringen durch die Vitamine und Mineralstoffe Ihren Stoffwechsel so richtig in Schwung und sind zudem kalorienarm!

Guten Durst und einen sonnigen Juni!!