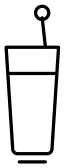
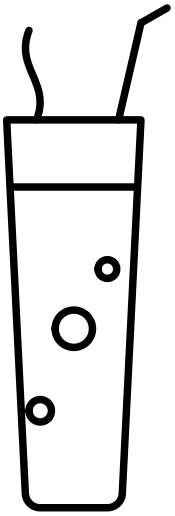
falzen

In diesem Rezeptbuch finden Sie köstliche Getränke für jede Lebenslage. Ob müde, munter oder traurig: Unsere Drinks bringen Sie auf Zack!



Ein kleines Rezeptbuch

Köstliche Getränke für jede Lebenslage



hier schneiden

falzen

Lavendel-Schlummertrunk

Für den Abend, an dem der Kopf nicht aufhört

Zutaten

200 ml	kalte Milch oder Hafermilch
2 cl	Lavendelsirup
1 TL	flüssiger Honig
1 Prise	gemahlene Vanille

Zubereitung

Honig und Vanille mit einem Schuss Milch glattrühren, damit nichts klumpt. Lavendelsirup dazugeben, die restliche Milch angießen und lange genug rühren, dass sich alles verbindet.

Mehr Lavendel macht es nicht ruhiger, nur seifiger.

Stimmungsaufheller mit Sanddorn

Für graue Tage mit zu wenig Licht

Zutaten

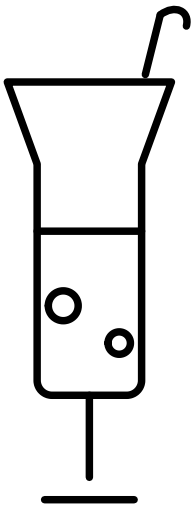
4 cl	Sanddornsaft
2 cl	Honigsirup
1 Prise	gemahlener Ingwer
120 ml	Tonic Water, kalt

Zubereitung

Sanddornsaft, Honigsirup und Ingwer im Glas verrühren, bis sich der Sirup gelöst hat. Tonic langsam angießen und einmal von unten nach oben durchziehen.

Sanddorn ist sauer genug, um wach zu machen, und orange genug, um zu trösten.

falzen



2



7

hier schneiden

falzen

Regenbogendrink für einen Regentag

Wechselt die Farbe, während man zusieht

Zutaten

1 TL	Blaue-Malven-Pulver
150 ml	kaltes Wasser
2 cl	Himbeersirup
2 cl	Zitronensaft

Zubereitung

Das Pulver im Wasser verrühren, bis es tiefblau ist. Himbeersirup unterrühren. Den Zitronensaft erst am Tisch zugeben: Der Drink kippt von Blau über Violett nach Pink.

Blaue Malve heißt auch Butterfly-Pea; sie reagiert auf Säure.

4

Hellwach-Morgen-Cocktail

Für Tage, die beginnen, wenn du noch nicht bereit bist

Zutaten

½ Glas	Monster Energy
1 TL	Instantkaffee
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

Rühren, nicht schütteln.

Weckt dich auf. Hält dich wach.

5