☀ ERFRISCHENDE DRINKS MIT ESSIG ☀

Erstellt am 11.07.2022

Wenn der Sommer uns den Schweiß auf die Stirn treibt ..
.. heißt es einen kühlen Kopf bewahren. Dazu bietet sich Apfelessig in alkoholfreien Trinkvarianten an. Apfelessig versorgt den Körper mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen (die wir rausschwitzen 😅).

Wasser mit Apfelessig (am einfachsten)
Ein Glas Apfelessig verdünnt mit Wasser in der Früh regt den Stoffwechsel an. Wer täglich Apfelessig trinkt, kann dazu beitragen, seinen Körper mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen zu versorgen.

Switchel 🍋
Dafür wird Wasser mit Apfelessig vermischt. Für die Süße gibt man Ingwer, Honig (oder andere Süßungsmittel wie Ahornsirup, brauner Zucker oder Melasse) dazu. Geschmacklich kann das Getränk mit frisch gepresstem Limetten- oder Zitronensaft abgerundet werden. PS Kommt aus den USA **U S** und sorgte schon bei den Farmern bei der Heuernte für Abkühlung.

Shrub ☀
Eine andere Möglichkeit ist ein Shrub. Dafür ziehen Früchte (oft Beeren) nach Wahl über Nacht im Essig. Die Mischung wird dann abgeseiht, mit Zucker zu einem Sirup eingekocht und mit kohlensäurehaltigem Wasser aufgespritzt.
Diätologin Andrea Kasper-Füchsl hat tolle **Shrub-Rezepte + Anleitung** auf ihrer Homepage. Erprobt, genießbar und wirklich köstlich!

Apfelessig-Limonade 🍃
Die Menge für einen Tag bereitest du mit folgenden Zutaten: 300 ml Wasser, 2 Teebeutel grüner Tee oder die entsprechende Menge loser Tee, 3 EL Apfelessig , Saft einer Zitrone, ein kleines Stück frischer Ingwer, 2 EL Süßungsmittel deiner Wahl, 1 Flasche (0,7 l) Mineralwasser.
Herrlich spritzig!

2024 © All Rights Reserved.