



## MELISSA ERDBEER



### ZUTATEN

Am besten bio – für  
ca. 0,5 l (2 Portionen)

- 400 g Erdbeeren
- 2 Zitronen
- 4 cl IngwerTRINK
- 2 TL Honig
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 200 ml Mineralwasser
- Etwas Crushed Ice

### ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen und putzen. Die Zitronen auspressen. Anschließend die Erdbeeren, den Zitronensaft und IngwerTRINK zusammen mit dem Honig und der Zitronenmelisse ca. 1 Minute hochtourig aufmixen. Gießen Sie den fertigen Saft mit Mineralwasser auf und fügen Sie nach Belieben Crushed Ice hinzu.

**i** 100 g Erdbeeren enthalten 32 kcal und liefern dabei 65 mg Vitamin C. Weite Transportwege schaden dem Vitamingehalt und sind wenig nachhaltig. **Genießen Sie lieber Saisonfrüchte aus regionalem Anbau.**