

Bärenstark gekocht



Spätsommer-Limonade/Bowle zur Einschulung
(ca. 1 Liter)

Zutaten

Saft von 6 Limetten
1 TL Rapsöl
2 EL Honig (nach Belieben)
1/2 l Trinkwasser
2 Knollen Rote Beete
Kaltes Mineralwasser
ein paar Minzblätter

Zubereitung

1. Die Rote Beete schälen und fein raspeln
2. Limettensaft, Honig, Rote Beete und das Rapsöl mit dem Trinkwasser im Mixer auf höchster Stufe pürieren, bis eine weitgehend homogene Masse entsteht
3. Die Masse mit einem Löffel durch ein feines Sieb drücken und den Saft auffangen
4. Den gewonnenen Saft abgedeckt kaltstellen
5. Vor dem Servieren gut durchrühren, mit kaltem Mineralwasser auffüllen und mit der Minze garnieren

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds