



Gesunde Drinks für die Herbstzeit Von Nic Shanker

Healthy Honey (ca. 3 Drinks):

150 g Ananas
300 g Verjus
100 g Honig
1/2 TL Kurkuma
1/4 TL Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Weckglas ziehen lassen über Nacht. Am nächsten Tag filtern. 10 cl in einen Shaker mit Eis geben und shaken. Anschließend in einem Tumbler auf Eis servieren und mit einer gedörrten Ananas servieren.

Berry Booster:

10 cl Saft eines Granatapfels
2 Barlöffel Pflaumenkompott
2,5 cl Limettensaft
1 cl Agavendicksaft
2 Tropfen Rosenwasser
3 Tropfen Minzöl

Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Um Minzöl zuzubereiten, 100 ml Rapsöl mit 50 g Minze in den Mixer geben und anschließend durch ein Feinsieb filtern. Alle Zutaten bis auf das Minzöl shaken und in eine vorgekühlte Cocktailschale abseihen. Auf Wunsch für die Deko ungespritzte Rosenblüten verwenden.