

Stand: Januar 2005

Kiba

Zutaten für 10 Gläser:

- 0,5 l Kirschsafft
- 0,5 l Bananensaft
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 l Buttermilch
- 2 Bananen

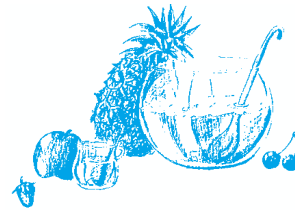
Kirsch-, Bananen- und Zitronensaft mit der eisgekühlten Buttermilch kräftig durchmixen und in Gläser füllen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Bananenscheiben auf Zahnstocher oder Cocktailspießchen stecken und über den Glasrand legen.



Weitere Tipps und Hinweise bekommen Sie in Ihrer Verbraucherzentrale.

Verbraucherzentrale Bremen e.V.

Altenweg 4, 28195 Bremen
Telefon (0421) 160 77 54
di 10-13 Uhr, do 14-16 Uhr
eMail: ernaehrung@vz-hb.de



Ananasbowle

- Zutaten:
- 1 frische Ananas
 - 1 l Orangensaft
 - Saft von 1 Zitrone
 - evtl. etwas Zucker
 - 1 l Mineralwasser

Ananas schälen und in Stücke schneiden, dabei den harten Kern entfernen. Die Stücke in ein Bowlegefäß geben. Orangen- und Zitronensaft über die Ananaswürfel gießen und nach Geschmack mit etwas Zucker süßen. Das Ganze mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren das gut gekühlte Mineralwasser dazugießen.

© 2005 Verbraucherzentrale Bremen e.V.
Altenweg 4, 28195 Bremen, ernaehrung@vz-hb.de



verbraucherzentrale

Bremen

Getränke-
tipps ohne
Schwips

Früchtebowle

Zutaten: ½ Honigmelone
5 Nektarinen
5 Kiwis
1 l Traubensaft
1 l Apfelsaft
Saft von 1 Zitrone
0,7 l Mineralwasser
0,7 l Tonic Water

Die Früchte waschen bzw. schälen, in kleine Stücke schneiden und in ein Bowlegefäß geben. Trauben-, Apfel- und Zitronensaft zu dem Obst geben, verrühren und kaltstellen. Vor dem Servieren gekühltes Mineralwasser und Tonic Water zu der Bowle gießen. Mit Eiswürfeln aus Mineralwasser servieren.



Aprikosenmix

Zutaten für 6 Gläser:
0,5 l Orangensaft
0,5 l Aprikosensaft
0,2 l Zitronensaft

Die Säfte in einen Krug füllen und verrühren. Eiswürfel in die Gläser füllen und die Saftmischung darübergießen.

Kiwi-Drink

Zutaten für 2 Gläser:
3 Kiwis
¼ l Bitter Lemon

Kiwis schälen und pürieren. Gut gekühltes Bitter Lemon zu dem Püree geben. Fertig!

Prickelnde Eisbowle

Zutaten: 1 l Vanilleeis
0,7 l Maracujasaft
1 l Mineralwasser

Das Vanilleeis in große Stücke schneiden und in ein Bowlegefäß geben. Maracujasaft zufügen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Sobald das Eis geschmolzen ist, können Sie die Bowle servieren.



Orangen-Joghurt-Drink

Zutaten für 1 Glas:
150 g Naturjoghurt
0,1 l Orangensaft
1 Kugel Vanilleeis

Joghurt mit dem Orangensaft gründlich mixen und in ein Glas füllen. Das Vanilleeis daraufgeben und evtl. mit Schokoladenblättchen verzieren.