

Rezeptbuch

Du denkst deine Trinkflasche lässt sich nur mit Wasser füllen? Falsch gedacht! Wir präsentieren dir im Folgenden 10 Drinks, die dein Leben nachhaltig ändern.

Nummer Eins: selbstgemachter Eistee

Gönne dir eine kühle Erfrischung nach dem Fitnesscenter, deinem Match auf dem Tennisplatz oder einfach nach einem anstrengenden Tag. Verzichte auf Zucker, setze auf Natur und lehnt dich zurück. Du hast es dir verdient.

Zutaten für 1 Liter:

- + 8-12 TL schwarzer Tee
- + 1-2 Zitronen + 1 Bio-Zitrone
- + Zucker nach Belieben
- + Eiswürfel

To-Do:

1. Den schwarzen Tee in eine Kanne geben, mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten ziehen lassen
2. Den Tee durch ein Sieb in eine hitzebeständige Karaffe abgießen und Zucker einrühren
3. Nun die Eiswürfel dazu geben und den Tee abkühlen lassen
4. Anschließend 2 Stunden kaltstellen, eine Zitrone auspressen und eine Bio-Zitrone in dünne Scheiben schneiden
5. Zitronensaft und -scheiben in den Tee geben und eisgekühlt servieren

Tipps für die Eistee-Zubereitung:

- + Den heißen Tee sofort mit Eiswürfeln kühlen, da er bitter wird, wenn man ihn langsam abkühlen lässt
- + Für den Aufguss eine größere Menge Tee verwenden als gewöhnlich denn die Eiswürfel verdünnen den Tee
- + Für einen intensiveren Geschmack lieber mehr Teeblätter verwenden, als den Tee länger ziehen zu lassen, damit er nicht bitter wird
- + Den Zucker in den heißen Tee geben, in kalter Flüssigkeit löst er sich nicht mehr so gut auf
- + Den Zitronensaft erst unter den erkalteten Eistee rühren, dann bleiben die Vitamine erhalten
- + Den Tee erst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor er in den Kühlschrank wandert, dann wird er nicht trüb
- + Eistee für Kinder aus Teesorten ohne Koffein, zum Beispiel Kräutertee oder Früchtetee, zubereiten

Eistee selber machen und lecker variieren:

Wenn du Eistee selber machst, kannst du neben dem Klassiker aus Schwarztee immer neue Geschmacksrichtungen kreieren: mit Teesorten von Früchtetee bis Matcha und Zutaten wie Obst, Fruchtpüree, Fruchtsaft oder Sirup. Mit Martini gemixt wird Eistee im Handumdrehen zum süffigen Partydrink.

Nummer Zwei: Kiwi-Banana Smoothies

Genieße einen leckeren Smoothie und tue dir etwa gutes. So kannst du deine Batterien wieder aufladen und voll durchstarten.

Zutaten 1 Liter Smoothie:

- + 100 g Rucola
- + 4 Kiwis
- + 2 Banane
- + 600 ml Orangensaft
- + 200 ml Wasser
- + 2 EL Öl
- + 4 EL Limettensaft

To Do:

1. 100 g Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen
2. 4 Kiwis und 2 Banane schälen und anschließend alles grob klein schneiden
3. 600 ml Orangensaft, 200 ml Wasser, 2 EL Öl und 4 EL Limettensaft mit dem Mixer cremig pürieren

Varianten:

Sei kreativ und variiere deinen Smoothie z.B. mit Erdbeeren, Avocado, Kokos oder auch Mandel - it's up to you!

Nummer Drei: Selbstgerechter Fitnessdrink

Wir präsentieren nun einen echten Klassiker unter regelmäßigen Fitnessgängern. Wie kann man sich und seinen Körper ohne Proteinpulver oder Weichtgainer mit genug Energie für den Tag bzw. das Training versorgen?

Zutaten für 1 Liter Fitnessdrink:

- + 1 Banane
- + 100 g gefrorener Beerenmix
- + 150 g feine Haferflocken
- + 300 - 400 ml fettarme Milch

To Do:

1. Banane in kleine Stücke schneiden
2. Beerenmix, Haferflocken abwiegen und mit der Banane in den Mixer geben
3. Mixer mit Milch auffüllen und los gehts

Variante:

Auch hier gilt: setze deiner Kreativität keine Grenzen und füge deine Lieblingsfrüchte und Zutaten hinzu. Als Milchersatz kann auch gerne Hafermilch oder Sojamilch verwendet werden. Wichtig hierbei ist, dass die Haferflocken die Grundlage dieses Shakes sind!

Nummer Vier: Iso-Drink

Man muss immer teure Zusatzprodukte kaufen, um im Sport mithalten zu können? Falsch! Sei schlau und mixe dir einfach deinen eigenen Iso-Drink und versorge dich mit Energie und Mineralstoffen.

Zutaten 1 Liter Iso-Drink

- + 1l Wasser
- + 60 g Traubenzucker
- + 30 g Fruchtzucker

To Do:

- + Einfach die 60 g Traubenzucker und 30 g Fruchtzucker in 1 Liter Wasser lösen

Nummer fünf: Gemüsesmoothie

Nein, nicht nur tropische Früchte (welche leider meistens von weit herkommen), sondern auch das heimische Gemüse hat einiges zu bieten. Lass dich überraschen!

Zutaten II Gemüsesmoothie:

- + 800 ml Wasser
- + 100 ml Soja oder Buttermilch
- + Karotte, Tomate, Gurke, etc.

To Do:

1. Gemüse waschen und klein schneiden
2. Mit Wasser und Soja/Buttermilch in Mixer geben (Milch dient für die Konsistenz und kann variiert werden)
3. Anmerkung: ob du unterschiedliches Gemüse mixt oder auch wie viel Gemüse du mixt bleibt deinem eigenen Geschmack überlassen, tendenziell lieber etwas mehr als weniger

Nummer sechs: Basil Smash

Ein Work-Out à la Charlie Harper gefällig? Dann nutze deine Trinkflasche doch mal für einen ordentlichen Longdrink. Dieser wird dich zwar nicht unbedingt fitter machen, aber Pausen sind ja bekanntlich genauso wichtig wie Training

Zutaten I Liter Basil Smash:

- + 200 ml Gin
- + 400 ml Sodawasser
- + 125 ml Zuckersirup
- + 20 Blätter Basilikum
- + 1 Bio-Zitrone

To Do:

- + Die Basilikumblätter rupfen und diese mit der Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen
- + Die Zitrone in Scheiben schneiden und das Basilikum auch Zerkleinern
- + Nun alles zusammen mit dem Gin, Sodawasser und Zuckersirup in die Flasche geben
- + Gut durchrühren und die Eiswürfel dazugeben

Nummer sieben: Mango-Minze Milchshake

Shake it, shake it baby! Was diverse Fastfoodketten können, kannst du schon lange, und zwar in gesund. Lass dich von einem leckeren Shake zum Entspannen verführen und genieße den Sommer!

Zutaten 1 Liter Milchshake:

- + 1 reife Mango
- + 1 Zweig Minze
- + 800 ml Buttermilch (auch fettarme oder Sojamilch möglich, allerdings sind diese nicht so cremig)
- + Optional Zucker

To Do:

- + Die reife Mango (Drucktest) schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen
- + Minzblätter rupfen und waschen
- + Die Minze und die Mango zusammen mit der Buttermilch in den Mixer geben

Varianten:

Milchshakes gibt es in allen möglichen Varianten. Klassiker sind natürlich Erdbeer-, Bananen-, Vanille- oder auch Schokoshake.

Nummer acht: Holunderblütensirup

Zugeben: Sirup ist wohl mehr oder weniger konzentrierter Zucker, allerdings kann er vor allem im Sommer eine natürliche Erfrischung darstellen, welche Cola und co. in den Schatten stellt.

Zutaten 1 Liter Holunderblütensirup:

- + 50-100 ml Holunderblütensirup
- + 900-950 ml Wasser

To Do:

- + Einfach den Sirup in die Flasche und Wasser drauf
- + Tipp: benutzte Sprudelwasser für die maximale Erfrischung
- + Der Sirup kann einfach gekauft werden oder unter <https://www.kuechengoetter.de/einmachen/suess-einmachen/sirup-selber-machen> einfach selbst machen

Varianten:

Abwechslung stellen z.B. Rhabarber-, Himbeer-, Johannis- oder Erdbeersirup dar.

Nummer neun: Zitronenwasser

Nutze das mitgelieferte Frucht- und Teesieb und werte dein alltägliches Trinken auf.

Zutaten 1 Liter Zitronenwasser:

- ✦ 1l Wasser mit oder ohne Sprudel
- ✦ 1 Zitrone

To Do:

- ✦ Einfach 2 Scheiben von der Zitrone abschneiden
- ✦ Beide Scheiben in die gefüllte Flasche ausdrücken
- ✦ Die Scheiben oben in das Sieb geben, um einen optimalen Geschmack zu gewährleisten

Varianten:

Du kannst das Ganze auch mit Organen, Gurken oder anderen Früchten/ Gemüsen machen.

Nummer zehn: Apfel-Tee

Wer von euch hat es gewusst? Heiße Getränke sind im Sommer gesünder als kalte! Was für viele Menschen im Nahen Osten oder Afrika selbstverständlich ist, ist bei uns noch nicht angekommen - sei deshalb ein Vorreiter und trinke Tee. Halte deinen Tee auch über unsere Neoprenhülle warm!

Zutaten 1l Apfel-Tee:

- ✦ 1l heißes Wasser
- ✦ 50 g getrocknete Apfelringe
- ✦ 2 EL Zitronensaft (gepresster oder gekaufter)

To Do:

- ✦ Die Apfelstückchen zerkleinern und in einen passenden Topf geben
- ✦ Nun 1 Liter Wasser mit 2 EL Zitronensaft hinzugeben und das Gemisch aufkochen lassen
- ✦ Den Tee nun 20 min ziehen lassen und danach mit Hilfe des Teesiebes in die Flasche füllen

Varianten:

Wenn man den Tee nicht selbst machen will, kann man auch einfach einen normalen Teebeutel nehmen, in das Sieb oben einklemmen und den Tee in der Flasche ziehen lassen.

Zu Guter Letzt

Vergiss nicht deine Flasche immer gut und gründlich zu reinigen. Vor allem bei der Verwendung von Milchprodukten entsteht eine hohe Schimmelgefahr und damit das Risiko, dass du deine geliebte Flasche nicht mehr benutzen kannst. Daher haben wir aber auch unsere Reinigungsbürste beigelegt, damit du jeder Zeit eine gründliche Reinigung vornehmen kannst. Das Fruchtsieb ist super, um die alltägliche Erfrischung aufzupeppen und so gut in den Tag zu starten. Dank der Neoprenhülle bleiben auch warme Getränke gut isoliert und vor allem im Winter lange genießbar.