

## Rezept

# Detox-Mocktail mit Hollersirup

Ein Rezept von Detox-Mocktail mit Hollersirup, am 15.12.2025

## Zutaten

**2 Beutel** grüner Tee

**100 ml** Holunderblütsirup

**1** Apfel (z.B. Granny Smith)

**1** Zitrone

**2 Stängel** Zitronenmelisse

eiskaltes Mineralwasser zum Aufgießen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 135 kcal, 31 g KH

## Zubereitung

- 1.** Die Teebeutel mit 50 ml kochend heißem Wasser aufgießen, 3 Min. ziehen und abkühlen lassen. Zitrone auspressen und den Saft mit dem Holunderblütsirup vermischen. Die Zitronenmelisse abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und auf Gläser verteilen. Den Apfel waschen, entkernen, möglichst klein würfeln und ebenfalls auf die Gläser verteilen.

---

- 2.** Die Teebeutel entfernen und sehr gut ausdrücken. Den abgekühlten Tee zur Hollermischung gießen und die Mischung auf die Gläser verteilen. Mit dem Mineralwasser aufgießen.