

Rezept

Erfrischender Drink Flower-Power

Ein Rezept von Erfrischender Drink Flower-Power, am 12.09.2024

Zutaten

2 Handvoll essbare Blüten oder Blütenblätter (z. B. von Gänseblümchen, Veilchen, Orchideen, Kamille, Stiefmütterchen, Flieder, Rosen)

4 EL Rosensirup

100 ml Mineralwasser (klassisch)

100 ml Kombucha (Teegetränk)

Außerdem:

Eiswürfelbehälter

3 essbare Blüten mit langem Stiel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 1 g F, 1 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Blüten oder Blütenblätter nur falls nötig vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Blüten oder Blütenblätter in die Mulden eines Eiswürfelbehälters drücken. 350 ml Wasser mit 2 EL Rosensirup einfärben und süßen, dann den Eiswürfelbehälter damit füllen. Den Behälter über Nacht ins Tiefkühlfach stellen und das Wasser zu Eiswürfeln gefrieren lassen.
2. Am nächsten Tag 4-5 Eiswürfel aus dem Behälter lösen und in ein Glas füllen. Den übrigen Sirup dazugeben, mit Mineralwasser und Kombucha auffüllen.
3. Für die Deko die Blüten mit Stiel falls nötig abbrausen und trocken tupfen, dann ins Glas stecken. Mit Trinkhalmen servieren.