

Rezept

Wellness-Drink Schlafe süß!

Ein Rezept von Wellness-Drink Schlafe süß!, am 28.06.2026

Zutaten

½ Vanilleschote	300 ml Kirschsaf
1/2 EL getrocknete Rosenblütenblätter	1 kleiner Stängel Zitronenmelisse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Vanilleschote mit einem Messer längs aufschlitzen und mit Kirschsaf und Rosenblütenblättern in einen kleinen Topf geben. Alles aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Saft abgedeckt auskühlen lassen.
2. Dann den Saft durch ein Sieb gießen, dabei auffangen und in ein Glas, eine Tasse oder einen Becher füllen. Die Zitronenmelisse abbrausen und trocken tupfen. Die Blätter mit den Fingern leicht anreiben und den Stängel mit den Blättern nach unten in den Drink stecken.