

## **Köstliche Wellness-Drinks für Schwangere und Stillende**

Schwangerschaft und Stillzeit muss kulinarisch nicht automatisch Verzicht heißen. Lecker fruchtig, erfrischend pikant, cremig und heiß aromatisch präsentiert sich der Genuss, der Mutter prima bekommt. Alle vier raffinierten Drinks sind auf Kräuter- und Früchteteebasis kreiert und schmecken nicht nur im Sommer nach mehr.

### **Frischer Verbene-Melonen-Drink**

Zutaten für 2 Gläser:

2 Teebeutel oder 4 TL Verbenentee

2 TL brauner Zucker

250 g reife Honigmelone

2-3 TL Zitronensaft

2 große Kugeln Zitronensorbet

frische Melissenblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Verbenentee mit 400 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit braunem Zucker süßen. Ganz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit dem kalten Verbenentee pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. In 2 Gläser gießen. jeweils eine Kugel Zitronensorbet hineingeben und mit den Melissenblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Portion ca. 150 kcal, 630 kJ, 1 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

## **Pikanter Krauseminze-Gurken-Lassi**

Zutaten für 2 Gläser:

2 Teebeutel oder 4 TL Krauseminze-Tee

150 g Salatgurke

200 g Naturjoghurt (3,5% oder 1,5% Fett)

Salz

gemahlener Kreuzkümmel oder Pfeffer zum Würzen

frische Minzeblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

Krauseminzeteetee mit 300 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und ganz abkühlen lassen. Gurke schälen und klein schneiden. Tee, Gurke und Joghurt mit dem Mixstab zusammen schaumig pürieren. Mit wenig Salz, Kreuzkümmel oder Pfeffer abschmecken und in 2 Gläser gießen. Mit den Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Portion ca. 70 kcal, 290 kJ, 4 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 4 g Fett

## **Cremiger Erdbeer-Hibiskus-Drink**

Zutaten für 2 Gläser:

2 Teebeutel oder 4 TL Hibiskustee

250 g Erdbeeren

150 g Naturjoghurt oder Soja-Joghurt

evtl. 1-2 TL Zucker

einige Eiswürfel

2-3 in Scheiben geschnittene Erdbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Hibiskustee mit 300 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen. Erdbeeren abspülen, entkelchen und klein schneiden. Kalten Hibiskustee, Naturjoghurt oder Soja-Joghurt und Erdbeeren pürieren und nach Belieben süßen. Eiswürfel auf 2 Gläser verteilen, kalte Erdbeer-Tee-Mischung darauf gießen. Mit Erdbeerscheiben garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Portion ca. 100 kcal, 420 kJ, 3 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate, 3 g Fett

## **Roiboos-Soja-Latte-Macchiato**

Zutaten für 2 Gläser:

2 Teebeutel oder 4 TL Roiboostee

3-4 EL Ingwersirup (aus der Flasche oder Sirup von eingelegtem Ingwer)

250 ml Sojadrink natur

1 Prise gemahlener Kardamom zum Garnieren

Zubereitung:

Roiboostee mit 300 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen, 6 Minuten ziehen lassen, abseihen und Ingwersirup unterrühren. Sojadrink erhitzen, aufschäumen und auf 2 hitzebeständige Gläser verteilen. Heißen Roiboostee darauf gießen und mit Kardamom garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Portion ca. 170 kcal, 710 kJ, 12 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate, 7 g Fett

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Wirtschaftsvereinigung Kräuter- und Fruchttetee e.V.

Frau Dr. Monika Beutgen

Gotenstr. 21

20097 Hamburg

Tel: 040/ 23 60 16-19/-33

Fax: 040/ 23 60 16-10/-11/-40

e-mail: [wkf@wga-hh.de](mailto:wkf@wga-hh.de)