



REZEPTIDEEN FÜR HEIßE TAGE

Frischkäse-Wrap mit Gemüse

1 Portion | ca. 10 Minuten

1. Gemüse in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.
2. Wrap mit Frischkäse bestreichen, mit Gemüse belegen, zusammenrollen und genießen.

- Tortilla-Wraps
- Frischkäse (z. B. Kräuter oder Natur)
- verschiedenes Gemüse, z. B.
 - Paprika
 - Gurke
 - Karotte
 - Salat

Melonen-Mozzarella-Salat

2 Portionen | ca. 20 Minuten

1. Salat waschen, vierteln und in grobe Streifen schneiden.
2. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen. Mozzarella abgießen. Melone in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Für das Dressing Essig mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl unterrühren.
4. Salat, Kräuter, Mozzarella und Melone in einer großen Schüssel vermengen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing mischen und ggf. die Croutons auf den Salat streuen.

- 1/4 Eisbergsalat
- 2 Stiele Basilikum
- 1 - 2 Stiele Minze
- ca. 60 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1/2 kg Wassermelone
- 1 - 1,5 EL heller Balsamico
- 1/4 TL flüssiger Honig
- 25 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Croutons (optional)

Nach einem Rezept von lecker.de.

Das Infoblatt wurde vom BÄR meets ADLER e. V. entwickelt. Die Anpassung und Vervielfältigung des Infoblatts wurden finanziert aus Mitteln des Programms „Stärkung Berliner Großsiedlungen“ der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen für den Bezirk Steglitz-Zehlendorf von Berlin.





REZEPTIDEEN FÜR HEIßE TAGE

Elektrolyt-Apfelschorle

1 Liter | ca. 5 Minuten

1. Den Apfelsaft mit Salz und Traubenzucker verrühren.
2. Mit Mineralwasser aufgießen.
3. Nach Bedarf leicht kühlen und anschließend genießen.

Hinweis: Im Sommer sollten Getränke nicht zu kalt serviert werden, weil zu kalte Getränke den Magen reizen und den Kreislauf belasten können.

- 400 ml Apfelsaft
- 600 ml Mineralwasser
- 1 g Salz
- 1 EL Traubenzucker oder herkömmlichen Zucker

Frische Fruchtsaftschorle

1 Liter | ca. 5 Minuten

1. Den Fruchtsaft zusammen mit Wasser (mit Sprudel oder still) in eine Karaffe geben und bei Bedarf kurz kalt stellen.
2. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden.
3. Nach Belieben die Fruchtsaftschorle mit Zitronenscheiben garnieren und genießen.

- 250 ml Fruchtsaft nach Wahl (z. B. Johannisbeer- oder Rhabarbersaft)
- 750 ml (Mineral-)Wasser
- Zitronenscheiben

Nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Erfrischendes Himbeerwasser

1,5 Liter | ca. 5 Minuten

1. Minze und Himbeeren waschen.
2. Beides in einen großen Krug füllen und mit dem Wasser übergießen.
3. Ggf. ein wenig Süßungsmittel hinzufügen und genießen.

- 50 g Himbeeren, frisch oder TK
- 2 Stängel frische Minze
- 1,5 L Wasser
- ggf. etwas Honig, Stevia oder Süßstoff

Die Himbeeren können gerne gegen andere Früchte wie Erdbeeren oder Heidelbeeren ausgetauscht werden.

Nach einem Rezept von chefkoch.de.

Das Infoblatt wurde vom BÄR meets ADLER e. V. entwickelt. Die Anpassung und Vervielfältigung des Infoblatts wurden finanziert aus Mitteln des Programms „Stärkung Berliner Großsiedlungen“ der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen für den Bezirk Steglitz-Zehlendorf von Berlin.

