



Erdbeer-Honig-Limonade

Für: 4 Gläser (je ca. 250 ml)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Glas:

Energie: ~55–65 kcal

Fett: <0.5 g

Kohlenhydrate: ~12–14 g

Eiweiß: ~0.5 g

Ballaststoffe: ~1 g

✦ Zutaten:

300 g Erdbeeren

1 Zitrone (Saft)

1–2 EL Honig

500 ml Wasser

500 ml Sprudelwasser

optional: 1 Prise Salz (macht Geschmack runder!)

Zubereitung:

Erdbeeren pürieren.

Zitronensaft + Honig einrühren.

Mit stillem Wasser mischen.

Kurz kühlen.

Erst beim Servieren mit Sprudel auffüllen.

Dank dem Sprudel wird es richtig erfrischend.

Natürlich kann man auch nochmals mit stillem Wasser auffüllen.

