

So cool ist der Sommer!

Endlich Sommerferien! Der Sommer ist langersehnt und toll – aber die Hitze kann unserem Körper auch ganz schön zu schaffen machen. Mit folgenden Tipps kannst du ganz bewusst einen kühlen Kopf bewahren.

Hast du gewusst, dass es Kräuter gibt, die uns von innen kühlen, wenn es heiß ist? Am besten wirken sie als Eistee. Dafür suchst du im Garten Pfefferminze, Melisse und Ringelblume. Wunderbar schmeckt auch eine Mischung aus Salbei, Kamille, Johanniskraut oder Gänseblümchen.



Und so einfach geht's: Kräuter abspülen und dann in kaltem Wasser mit Zitronensaft und ein bisschen Zucker ansetzen – einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Fertig! Vor dem Trinken ein bisschen draußen stehen lassen, damit der selbstgemachte Eistee nicht zu kalt ist.

Tipp: Mit ein paar Scheiben einer Bio-Zitrone und frisch gezupften Kräutern dekorieren.

Hast du das gewusst? Eiskalt trinken führt dazu, dass wir noch mehr schwitzen. Warum das so ist? Unser Körper versucht, den starken Temperaturunterschied wieder auszugleichen, daher wird uns warm und wir schwitzen mehr als vorher.

Sommer und Eis gehören einfach zusammen – hier kommen 2 einfache Rezepte zum Nachmachen, die nicht nur super schmecken, sondern auch voll bunter Vitamine stecken.

Bunte Melonenschlecker

Zutaten: 150 g Fruchtfleisch verschiedener reifer Melonen (Wassermelone, Honigmelone, Zuckermelone, ...), Eisförmchen, Holzstäbchen, Pürierstab.

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch jeder Melonensorte extra pürieren. Zuerst eine Sorte des Pürees bis ca. zur Hälfte in ein stehendes Eisförmchen füllen und leicht gefrieren lassen. In jedes Förmchen ein Holzstäbchen stecken und gefrieren lassen. Eine zweite Sorte in das stehende Förmchen gießen und einige Stunden einfrieren.



Lutscher mit Punkten



Zutaten: ca. 200 g Heidelbeeren, 1 EL Honig, etwas Zitronensaft, 250g Naturjoghurt, 1 TL Vanillezucker.

Zubereitung: ca. 50g der Beeren halbieren und zur Seite geben, den Rest mit Honig und Zitronensaft pürieren. Joghurt und Vanillezucker verrühren und anschließend etwas von der Joghurtmasse mit ein paar halbierten Beeren in die stehenden Eisförmchen füllen. Dann mit der Heidelbeermasse auffüllen und für ca. 1 Stunde einfrieren. In jedes Förmchen ein Holzstäbchen stecken und für einige Stunden einfrieren.

Tipp: Vor dem Genießen die Förmchen kurz mit heißem Wasser abspülen und das Eis herausziehen.