

# Summer Break

## Für 300ml Erfrischungsgetränk

### Zutaten:


- Himbeeren 20 g
- Minze 5 g
- Zitronen 15 g
- Ingwer 10 g
- Granatapfel 15g
- 300 ml Wasser



### Früchte-Eiswürfel:

Das Wasser in eine Eiswürfelform gießen und Himbeeren und Minze hinzugeben. Anschließend geben Sie die Form in das Gefrierfach.

### Zubereitung

Alle Zutaten waschen. Die Himbeeren halbieren. Zitronen in Scheiben schneiden. Ingwer in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel entkernen und den Saft auspressen. Die Minze hinzu geben und alle Zutaten mit 300ml Wasser vermengen. Das Erfrischungsgetränk ca. 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Früchte Eiswürfel nicht vergessen. **Fertig!** 

<i>Zutaten</i>	<i>Menge in g/ml</i>	<i>Zuckermenge in g</i>
Himbeeren	20g	1g
Minze	5g	0g
Zitronen	15g	0,38g
Ingwer	10g	0,17g
Granatapfel	15g	2,1g
<b>Gesamt</b>	<b>in 300ml Wasser</b>	<b>3,65g</b>
	In 100ml	1,22g