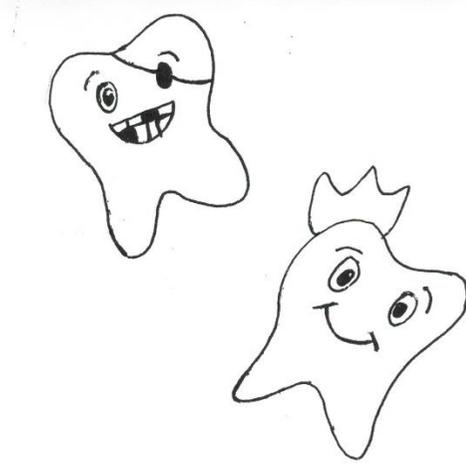


# Rezepte für Getränke ohne Schnörkel und ohne Zucker



---

## TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE

IMPLANTOLOGIE  
PARODONTOLOGIE  
ENDODONTIE  
PROPHYLAXE

ZAHNARZT  
ORALCHIRURGIE

DR. MARCO LOVISA

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Ice Tea Limette&Ingwer
2. Orangen Eistee
3. Eistee Zitrone- Orange
4. Mangolassi
5. Rote Limonade
6. Kirschlimonade
7. Orangen-Limonade
8. Himbeer-Limonade
9. Rote- Vitaminbombe
10. Melonen.Pfirsich-Smoothie
11. Kibana-Soja-Smoothie

## Ice-Tea Limette&Ingwer



Für 1 Person

1 Stück Ingwer gehackt

1 Limette

1 Beutel Grüner Tee

1 Prise Zimt

1 Liter kochendes Wasser

Ein paar Eiswürfel

[www.dr-lovisa.de](http://www.dr-lovisa.de)

**Zubereitung:**

1. Ingwer in dünne Scheiben schneiden
2. Grünen Tee, Zimt und Ingwer mit kochendem Wasser aufgießen.
3. Limettensaft hinzufügen und abkühlen lassen.
4. Eiswürfel hinzugeben und kalt genießen.

## Orangen-Eistee



Für 2 Personen

2 EL Früchtetee trocken

200ml kochendes Wasser

200ml Orangensaft

6 EL Eis zerstoßen

Zubereitung:

1. Früchtetee mit 200ml kochendem Wasser übergießen, etwa 8 Minuten ziehen lassen und 2 Stunden kühl stellen.
2. Den kalten Früchtetee, den Orangensaft und das Eis in ein großes Glas füllen

## **Eistee Zitrone-Orange**

1l Wasser

2 Beutel schwarzer Tee

15-20 Eiswürfel

12 Limetten

1 Bio Orange

1 Bio Zitrone

Je nach Gusto: Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Tee mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. 1 Std. kalt stellen.
2. Orange, Zitrone und Limette auspressen.
3. Saft in den Tee geben und nach Geschmack süßen
4. Alternativ kann der Eistee natürlich auch mit Hagebuttentee oder grünem Tee zubereiten

## Mangolassi



250g Naturjoghurt  
200g Mango  
1 EL Honig  
Mineralwasser

### Zubereitung:

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und pürieren
2. Joghurt, Mangopüree und Honig im Mixer mischen
3. Mineralwasser je nach Geschmack hinzugeben

## **Rote Limonade**

1 Hand voll Hibiskusblüten

Honig

1 Vanilleschote

1 Zimtstange

1l kochendes Wasser

1 Limette

Eiswürfel

Zubereitung:

1. Die Zimt und Vanillestange in eine mit Hibiskusblüten gefüllte Karaffe geben, mit kochendem Wasser übergießen
2. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und anschließend mit Honig abschmecken
3. Abkühlen lassen und je nach Gusto mit Eiswürfeln und/oder einer Limettenscheibe verfeinern.

## **Kirschlimonade**

500g Kirschen

1EL Honig

1,5l stilles Wasser

1EL Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Kirschen waschen, entsteinen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen
2. Saft mit Honig zum Kochen bringen
3. Abkühlen lassen
4. Mit stillem Wasser und Zitronensaft verrühren
5. 1. Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen

## Orangen-Limonade



2 Orangen

2 TL flüssigen Honig

500ml Mineralwasser

Eiswürfel

1. Orangen halbieren und auspressen
2. Orangensaft mit dem Honig mischen
3. In eine Karaffe geben und mit dem Mineralwasser auffüllen

Variation:

Orangen schälen, die Zwischenhäutchen entfernen und dann pürieren. So erhält man Limonade mit Fruchtfleisch

## **Himbeer-Limonade**

2 Zitronen

6 EL Holunderblütensirup

300g tief gefrorene Himbeeren

1 L Mineralwasser mit Kohlensäure

Eiswürfel

1. 1 Zitrone auspressen, die andere in Scheiben schneiden
2. Zitronensaft mit dem Holunderblütensirup verrühren
3. Die TK-Himbeeren auftauen
4. Himbeeren zusammen mit den Zitronenscheiben in eine große Karaffe geben. Zitronen- Holunderblütensirup darüber gießen und mit Mineralwasser auffüllen.

## **Rote Vitaminbombe**

300g Ananas

80g Rote Beete

1 Apfel

1 Orange

1 Stück frischer Ingwer

50 ml Möhrensaft

1 TL Rapsöl

### Zubereitung

1. Fruchtfleisch der Ananas in Stücke schneiden. Rote Beete schälen und in große Stücke schneiden. Apfel vierteln, Orange auspressen, Ingwer schälen
2. Apfelviertel und Rote Beete mit Möhren- und Orangensaft fein pürieren.
3. Ananas und Ingwer zugeben, nochmals kräftig mixen
4. In ein Glas gießen, das Öl über den Drink träufeln und vor dem Trinken umrühren.

## **Melonen-Pfirsich-Smoothie**

300g Charentais- Melone

3 reife Weinbergpfirsiche

50g kernlose grüne Trauben

3 Blätter Zitronenverbene/ 4 Blätter Zitronenmelisse

5 Eiswürfel

1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Melone mit einem Teelöffel entkernen, Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Verbene oder Melisse waschen, in Streifen schneiden.
2. Eiswürfel crushen, Melonenfruchtfleisch, Pfirsich, Trauben und Zitronensaft in den Mixer geben und gründlich pürieren. Dann das Eis und die Verbene zugeben und alles nochmal kräftig pürieren.

## Kibana-Soja-Smoothie



100g Sauerkirschen

1 gr. Banane

1 Stück Vanilleschote ( ca. 1cm)

5 Eiswürfel

150 ml kalte Sojamilch

Zubereitung:

[www.dr-lovisa.de](http://www.dr-lovisa.de)

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Vanilleschote mit einem scharfen, spitzen Messer der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.
2. Die Eiswürfel crushen. Kirschen, Banane, das Vanillemark und die Sojamilch in den Mixer geben und gründlich pürieren. Die Eiswürfel zufügen und alles nochmals kräftig durchmischen, so lange bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Den fertigen Smoothie in ein Glas gießen, mit einem Trinkhalm versehen und sofort servieren und genießen.

**Prost! Ihr Zahnarztteam**

---

**TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE**

IMPLANTOLOGIE  
PARODONTOLOGIE  
ENDODONTIE  
PROPHYLAXE



ZAHNARZT  
ORALCHIRURGIE

DR. MARCO LOVISA