



Erfrischender Ingwersaft

250 g frischer Ingwer | 25 g Pfefferminze | 1 l Wasser |
½ Ananas, mittelgross | 2 Orangen | 1 Zitrone | Rohrzucker

- 1 Den Ingwer schälen und zusammen mit der Pfefferminze stampfen oder im Mixer pürieren.
- 2 Wasser in eine Schüssel geben, das Püree einrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den Saft durch ein sauberes Tuch passieren.
- 3 Die Ananas, Orangen und Zitronen entsaften bzw. auspressen.
- 4 Alles zusammen vermischen und mit 1 l Wasser weiter verdünnen.
- 5 Mit etwas Rohrzucker abschmecken und eisgekühlt servieren.