**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 61 (2004)
**Heft:** 7-8: Schwitzen ist gesund

**Artikel:** Sommer-Drinks : köstlich gesund
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-552418

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 07.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Sommer-Drinks: köstlich gesund

## Muntermacher

4 eingeweichte Pflaumen
1/8 l des Pflaumen-Einweichwassers
6 Walnüsse
1/2 bis 1 Banane
0,25 dl (25 ml) Kirschsaft

Alle Zutaten mixen. Kühl servieren.
Zutaten für 1 Glas.

## Bambu Shake

8 dl (800 ml) Milch
4 EL Bambu Vanille

Gut mischen. Kühl servieren.
Für 4 Gläser.

## Beeren-Drink

300 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
150 g Magerjogurt
3 dl (300 ml) fettarme Milch
1 Stück Vanilleschote

Beeren pürieren, etwas ausgeschabtes Vanillemark sowie Jogurt und Milch zufügen, gut verrühren.
Ergibt 4 Gläser.

## High Energy «Pikant»

4 El milde Sprossen z.B. von Klee, Kresse und/oder Sonnenblumen oder 4 EL Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Sauerampfer, Schnittlauch)
1/4 von einer kleinen Salatgurke
1 l Buttermilch
Herbamare Spicy

Die Kräuter und die in Stücke geschnittene Gurke im Mixer pürieren. Die kühle Buttermilch dazugeben, gut mischen, mit dem Kräutersalz abschmecken. Für 4 bis 5 Gläser.

## Sommertraum

200 g Kirschen
1/2 Mango
1/4 Honigmelone
1,25 dl (125 ml) Kirschsaft (oder Mineralwasser)
etwas Zitronensaft

Mango und Honigmelone in Stücke schneiden, Kirschen entkernen. Alles mit dem Kirschsaft in den Mixer geben und gut pürieren. Nach Belieben etwas Zitronensaft zufügen. Für 3 bis 4 Gläser.

## Stresskiller

1 Banane
1 Mango
2,5 dl (250 ml) Karottensaft
1,5 dl (150 ml) Orangensaft
etwas Zitronensaft

Banane und Mango in Stücke schneiden und mit dem Karottensaft in den Mixer geben. Etwas Zitronensaft zufügen und gut mixen. Ergibt 3 bis 4 Gläser.

## Sommer-Bowle «Vital»

3 dl (300 ml) Früchtetee
2 dl (200 ml) Traubensaft rot
2 dl (200 ml) Ananassaft
1,5 dl (150 ml) Orangensaft
7 EL Molkekonzentrat «Molkosan»
2 bis 3 verschiedene Saisonfrüchte

Tee, Säfte und Molkosan mischen. Etwa 5 Handvoll verschiedene, in Stücke geschnittene Saisonfrüchte (z.B. Pfirsich, Kirsche, Melone, Ananas, Apfel, Birne) zu der Bowle geben. Vor dem Servieren 2 Stunden kühl stellen. Ergibt etwa 1 Liter.

## Fitness-Drink

100 g Himbeeren
1 Aprikose
2 Kiwis
3 dl Mineralwasser
2 TL Sesamsamen
Aprikose und Kiwis in Stücke schneiden, mit den Himbeeren und dem Mineralwasser mixen. Vor dem Servieren die Sesamsamen darüberstreuen. Für 4 Gläser.

• IZR