

Sommerliche Erfrischung

Selbstgemachte Eiswürfel mit Früchten und Kräutern

Bunte, fruchtige Eiswürfel können mehr als nur Erfrischung: Mit Früchten und Kräutern zaubert ihr im Nu einen echten Hingucker für euer Sommergetränk und auch die Herstellung ist für Kinder ein wahres Erlebnis.

Das brauchen wir

- Abgekochtes Leitungswasser
- frische Früchte der Saison (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren etc.)
- Eiswürfelform für den Gefrierschrank
- ein paar Zitronenmelisse- und/oder Minzblätter

So geht's

Beeren waschen und in den Eiswürfelformen verteilen. Gewaschene und kleingezupfte Kräuter ebenfalls in die Eiswürfelbehälter geben.

Mit Wasser auffüllen und rund 6 Stunden gefrieren lassen.

Serviert in trendigen Gläsern sehen diese Eiswürfel nicht nur hübsch aus, sie sorgen auch für Abkühlung an heißen Tagen.



Martina Seereiner, BA, Österreichischer Kneippbund



Tipp
Damit die Eiswürfel beim Gefrieren klar bleiben, kann abgekochtes Wasser verwendet werden (kurz aufkochen und abkühlen lassen). Abgekochtes Wasser enthält weniger Sauerstoff und bleibt dadurch schön klar.