Mittsommer-Cocktail

gehirnverwöhnende Sommerfülle

Ca. 4-6 Portionen (Sektgläser)

120 g reife Erdbeeren
1 Handvoll (6-7 g) frische Rosenblütenblätter, (ungespritzt!), ohne grüne Kelchblätter
1 Handvoll (3 g) frische Zitronenmelisseblätter, ohne Stiel
250 ml naturtrüber Apfel- oder Birnensaft (kalt)
250 ml Kombucha (oder Mineralwasser), kalt oder Sekt, kalt
Nach Belieben: 1 EL Holundersaft oder 1 Holunderblüte
Nach Belieben: Zitronenmelisse- oder Basilikumblätter

Zubereitung

- Erdbeeren waschen, vierteln, in ein hohes Gefäß geben
- Rosenblütenblätter, Zitronenmelisseblätter und Apfelsaft zufügen – nach Belieben Holundersaft oder Holunderblüte (ohne Stiel) zufügen
- Mischung im Kühlschrank mindestens 30 Minuten (oder auch mehrere Stunden) ziehen lassen
- Fruchtmischung mit einem Pürierstab/Personal Blender fein pürieren, durch ein feines Sieb abgießen
- Den Mittsommer-Fruchtmix im Kühlschrank bis zur Verwendung kühlen oder sofort weiter verwenden
- Mittsommer-Fruchtmix in Sektgläser geben, bis sie ca. zu einem Drittel (bis max. Hälfte) gefüllt sind
- Mit Sekt oder Kombucha (oder Mineralwasser) auffüllen (Achtung: schäumt, daher langsam gießen); alternativ: den Fruchtmix unverdünnt über Eiswürfel geben
- Nach Belieben mit frischen Zitronenmelisse- oder Basilikumblättern verzieren – oder direkt genießen

! Tipps

- Statt der frischen kann auch ein Drittel der Menge an getrockneten Rosenblüten und Melissenblättern verwendet werden
- Je reifer die Erdbeeren, je stärker der Duft der Rosenblüten, desto intensiver schmeckt der Cocktail
- Der Cocktail passt nicht nur zum Mittsommerfest, sondern in der gesamten Erdbeer-Saison
- Der Rest des Mittsommer-Fruchtmix im Sieb kann noch zu Joghurt, Müsli, Porridge gegeben werden

Mittsommer: Die Fülle genießen, das Gehirn verwöhnen

Beeren sind Brainfood pur. Rosenblütenblätter fügen Entspannung, Wohlbehagen und Hautpflege hinzu. Zitronenmelisse wirkt im Gehirn beruhigend und naturtrüber Apfelsaft (auch Birnensaft) unterstützt die Darmflora und macht so das „zweite Gehirn" im Darm glücklich. Dazu trägt auch ein nicht erhitzter (unpasteurisierter) Kombucha bei.

Mittsommerfeste feiern die Fülle des Lebens – dabei spielen auch die alkoholischen Getränke eine wichtige Rolle. Daher kann statt Kombucha auch Sekt verwendet werden. Wenn es trotz Alkohol etwas gehirnfreundlicher zugehen soll: Cava oder Champagner enthalten gehirnunterstützende Rebsorten….