SÜSS UND ZUCKERFREI

GETRÄNKE ZUM ENTDECKEN

MAYBE LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ
diabètevaud

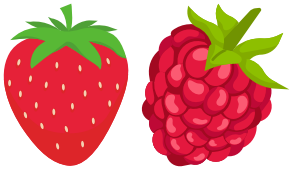
SANFTE FRISCHE VON ERDBEERE UND BASILIKUM

FÜR 500 ML

WIE GEHT DAS?

1. WASCHEN SIE DIE ERDBEEREN IN KALTEM WASSER, PUTZEN SIE SIE ANSCHLIEßEND UND STELLEN SIE SIE BEISEITE.
2. WASCHEN SIE DIE BASILIKUMBLÄTTER UND LEGEN SIE SIE BEISEITE.
3. DEN SAFT AUSPRESSEN.
4. MIT EINEM STÖßEL DIE ERDBEEREN UND DIE BASILIKUMBLÄTTER ZERDRÜCKEN.
5. GIEßE DIE MISCHUNG IN EIN TRINKGEFÄß, FÜGE DEN ZITRONENSAFT HINZU UND VERRÜHRE ALLES.
6. ZUM SCHLUSS DAS SPRUDELWASSER HINZUFÜGEN UND SERVIEREN.

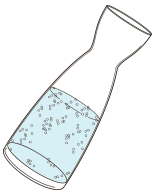
ZUTATEN



8-10 ERDBEEREN ODER HIMBEEREN

SAFT VON 1 ZITRONE

8-10 BASILIKUMBLÄTTER



500 ML SPRUDELWASSER

APRIKOSEN- UND APFEL-EISTEE

FÜR 2 LITER

WIE GEHT DAS?

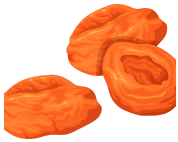
1. ERHITZEN SIE ETWAS WASSER. GEBEN SIE DIE TEEBEUTEL HINZU. SCHNEIDEN SIE DIE TROCKENFRÜCHTE KLEIN UND GEBEN SIE SIE EBENFALLS INS WASSER. GUT UMRÜHREN, ABDECKEN UND ETWA 10 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.
2. ENTFERNEN SIE DIE TEEBEUTEL UND LASSEN SIE DEN TEE ABKÜHLEN. PRESSEN SIE DEN ZITRONENSAFT AUS UND SCHNEIDEN SIE DEN RESTLICHEN TEE IN DÜNNE SCHEIBEN.
3. FÜGE DIE MINZE, DEN ZITRONENSAFT UND DIE ZITRONENSCHEIBEN ZUM AUFGUSS HINZU.
4. DEN AUFGUSS AUS GETROCKNETEN FRÜCHTEN ETWA 2 STUNDEN IM KÜHLSCHRANK ZIEHEN LASSEN. MIT EISWÜRFELN SERVIEREN.

ZUTATEN

2 LITER KOCHENDES WASSER

1 BEUTEL VERBENENAUFGUSS

2 MINZTEEBEUTEL



70 G GETROCKNETE APRIKOSEN

70 G GETROCKNETE ÄPFEL

SAFT VON 1 ZITRONE

4 MINZZWEIGE

DIE FRISCHE DER ALPEN

FÜR 2 LITER

ZUTATEN

2 LITER KOCHENDES WASSER

SAFT VON 1 ZITRONE

2 ZWEIGE MINZE (Z. B. PFEFFERMINZE)

5 BEUTEL FÜR ALPENKRÄUTERAUFGUSS

WIE GEHT DAS?

1. DEN ZITRONENSAFT AUSPRESSEN, DIE MINZSTÄNGEL WASCHEN UND BEISEITE STELLEN.
2. DAS WASSER AUFKOCHEN, DANN DAS WASSER ZUSAMMEN MIT DEN TEEBEUTELN IN EIN GEFÄß GEBEN UND 15-20 MINUTEN ZIEHEN LASSEN. DIE BEUTEL ENTFERNEN.
3. FÜGE DEN ZITRONENSAFT UND DIE MINZSTÄNGEL HINZU.
4. 2 STUNDEN KALT STELLEN, DANN SERVIEREN.

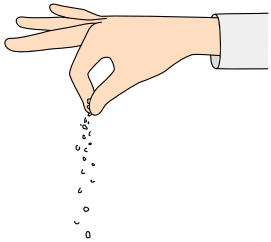
PFLANZLICHES GETRÄNK AUF MANDELBASIS

FÜR 4 DL

ZUTATEN

100 G GANZE MANDELN

3 DL KALTES WASSER (CA. 300 G)



1 PRISE SALZ

WIE GEHT DAS?

1. DIE MANDELN IN EINE GROßE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT 300 ML KALTEM WASSER ÜBERGIEßEN. ABDECKEN UND ETWA 12 STUNDEN ODER ÜBER NACHT IM KÜHLSCHRANK EINWEICHEN LASSEN.
2. AM NÄCHSTEN TAG DIE MANDELN IN EINEM SIEB ABTROPFEN LASSEN UND UNTER KALTEM WASSER ABSPÜLEN.
3. DIE EINGEWEICHTEN MANDELN MIT 3 DL KALTEM WASSER UND EINER PRISE SALZ IN EINEM MIXER ZU EINER GLATTEN MASSE PÜRIEREN.
4. DIE MISCHUNG DURCH EIN MIT MULLTUCH AUSGELEGTES SIEB FILTERN UND DABEI FEST ANDRÜCKEN, UM DIE GESAMTE FLÜSSIGKEIT ZU GEWINNEN.
5. GIEßEN SIE DIE ENTSTANDENE FLÜSSIGKEIT IN EINE SAUBERE FLASCHE (CA. 5 DL), DIE SIE ZUVOR MIT KOCHENDEM WASSER AUSGESPÜLT HABEN. VERSCHLIEßEN SIE DIE FLASCHE UND BEWAHREN SIE SIE IM KÜHLSCHRANK AUF.

VANILLENACHT

FÜR 1 GLAS

ZUTATEN

1-2 MEDJOOL-DATTELN

1/2 VANILLESCHOTE

1 ZIMTSTANGE

250 ML PFLANZLICHES GETRÄNK AUF MANDELBASIS

WIE GEHT DAS?

1. DIE MILCH MIT DER AUFGESCHNITTENEN VANILLESCHOTE, DER ZIMTSTANGE UND DEN DATTELN (GANZ, OHNE KERNE) 5 MINUTEN LANG SANFT ERWÄRMEN. NICHT KOCHEN LASSEN.
2. AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN, DANN DIE DATTELN UND DIE VANILLESCHOTE ENTFERNEN.

ZUBEREITUNG DES COCKTAILS:

1. GIEßE DIE AROMATISIERTE MILCH IN EIN GLAS MIT EISWÜRFELN.
2. FÜGE EINE PRISE GEMAHLENEN ZIMT UND EIN PAAR TROPFEN ORANGENBLÜTENWASSER HINZU.
3. FÜR EINEN ELEGANTEN EFFEKT MIT DER ZIMTSTANGE VERMISCHEN.

FUNKELNDER GARTEN

FÜR 1 GLAS

ZUTATEN

200 ML SPRUDELWASSER

2 ZITRONENSCHEIBEN

1 ZWEIG FRISCHER ROSMARIN

1 DÜNNE SCHEIBE INGWER

EIN PAAR BEEREN

WIE GEHT DAS?

1. WASCHEN SIE ZITRONE, ROSMARIN UND INGWER.
2. SCHNEIDE 2 DÜNNE ZITRONENSCHEIBEN AB.
3. SCHNEIDE EIN STÜCK INGWER IN SCHEIBEN.
4. REIBEN SIE DEN ROSMARINZWEIG SANFT ZWISCHEN IHREN FINGERN, UM DIE ÄTHERISCHEN ÖLE FREIZUSETZEN.
5. GIB DIE EISWÜRFEL IN DAS GLAS (FÜLLE ES BIS ZUR HÄLFTE ODER ZU 2/3).
6. DIE ZITRONENSCHEIBEN, DEN INGWER UND DEN ROSMARIN DARAUFLEGEN.
7. VORSCHLAG: FÜGEN SIE EINIGE ROSA PFEFFERKÖRNER HINZU.
8. FÜLLEN SIE DAS GLAS LANGSAM MIT SPRUDELWASSER UND GIEßEN SIE ES DABEI SEITLICH EIN, DAMIT DIE KOHLENSÄURE ERHALTEN BLEIBT.
9. VERWENDEN SIE EINEN COCKTAILLÖFFEL ODER EINEN LANGEN LÖFFEL ZUM UMRÜHREN, OHNE DIE BLÄSCHEN ZU ZERSTÖREN.

DIESE BROSCHÜRE WURDE ERSTELLT VON:
TATIANA ELISA MARTINS, PRAKTIKANTIN ALS ERNÄHRUNGSBERATERIN BEI DIABÈTE VAUD, MAI 2025

MAYBE LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

diabètevaud