

## **Köstlich erfrischendes Sommergetränk**

Als ich mich für die von mir ins Leben gerufene Senioren-Kräuterrunde im SeneCura Rekawinkel vorbereiten wollte, gab es gerade extrem heiße Tage und ich überlegte, welches erfrischende Sommergetränk ich ihnen diesmal servieren sollte. Im Heim gibt es ein Kräuterhochbeet mit viel Minze, die ich zum Anlass nahm, um ein äußerst köstliches und kühlendes Sommersmoothie zu bereiten. Ich besorgte eine große Wassermelone, denn ich wusste, dass bei jeder Kräuterrunde mehr HeimbewohnerInnen gekommen waren. Im großen Mixer landeten also die entkernte Wassermelone, fettarmes Joghurt, etwas Gurke und einige Minzblätter.

Zu Beginn gab es sowohl unter den BewohnerInnen aber auch unter dem Heimpersonal Skepsis, doch die legte sich schnell, als alle von dem rötlichen Getränk nicht nur kosten wollten, sondern immer wieder Nachschlag forderten.

Der Versuch einen kühlenden Sommerdrink zu gestalten, war gelungen.

Also, die heißen Tage 2013 kommen noch, auf zum Mixer und lasst es euch schmecken.

Hier noch die Zutatenliste:

- Wassermelone
- Minzblätter
- fettarmes Joghurt
- etwas Gurke

Gutes Gelingen und Prosit

Sybille Zadra