

## Ein Menü gegen die Hitze

Rezept: Diätologie Eberharter

### ZUCKERFREIES HOLUNDERBLÜTEN-WASSER

**Für 1 Glas** brauchst du eine kleine Hand voll frischen oder getrockneten Holunderblüten. Übergieße diese mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser und lasse sie zehn Minuten ziehen. Danach entfernst du die Blüten und kannst das natürlich aromatisierte Wasser genießen.

### FRUCHTIGER HIRSESALAT MIT PFEFFERMINZE (VEGAN)

#### Zutaten für 2 Personen:

- ♥ 75g Hirse
- ♥  $\frac{1}{2}$  Gurke
- ♥ 4 Stück Marillen
- ♥ 6 frische Pfefferminzblätter
- ♥ 50g Walnüsse
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 2 EL Apfelessig
- ♥ Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Koche die Hirse laut Packungsanweisung. In der Zwischenzeit schneidest du die Gurke, die Marillen und Pfefferminze klein und hackst die Walnüsse. Die fertige Hirse solltest du dann noch für ca. 30 Minuten abkühlen lassen, bevor du die restlichen Zutaten dazu gibst. Ein erfrischender Salat, der nicht nur im Hochsommer schmeckt.

### ERDBEER-MOHN-JOGHURT MIT BASILIKUM (VEGAN)

#### Zutaten für 2 Personen:

- ♥ 400 g Sojajoghurt (mit Kalzium)
- ♥ 2 EL Mohn
- ♥ 2 Hände voll Erdbeeren oder andere saisonale Beeren
- ♥ 4 frische Basilikumblätter

#### Zubereitung

Ruck zuck hast du dieses kühlende Dessert gezaubert. Verrühre das Joghurt mit dem Mohn und gib die klein geschnittenen Erdbeeren und Basilikumblätter darüber. Fertig zum Genießen.