Die berühmte Köchin denkt sich Rezepte aus, die jeder nachmachen kann. Diesmal:

Früchtebowle

Foto: Lisa Rienermann

Sonne macht durstig! Wenn es heiß ist und man bei 30 Grad im Schatten schwitzt, sollte man viel trinken. Am besten ist Wasser oder kalter Früchtetee. Wenn du Saft dazugießt und etwas Obst hineinplumpsen lässt, wird eine leckere Bowle daraus. Schaffst du es, die schwimmenden Früchte ohne deine Finger aus dem Glas zu fischen und mit der Zunge am Gaumen zu zerquetschen? Viel Spaß!

Deine Sarah

Für 4 Gläser brauchst du:

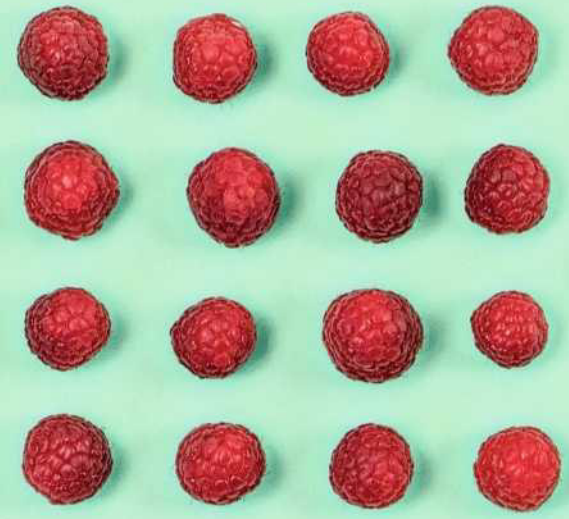
200 ml Leitungswasser
1 Beutel Früchtetee
300 ml Orangensaft
300 ml Mineralwasser
10 Erdbeeren
2 Pfirsiche
15 Himbeeren
30 Blaubeeren
2 Zweige Minze
10 Eiswürfel
4 Strohhalme

Die ZEIT LEO-Redaktion probiert jedes Rezept für dich aus. Auf Facebook kannst du mit deinen Eltern ein Video dazu ansehen.

www.facebook.com/zeitleo

Und so geht's:

1. Bring das Leitungswasser zum Kochen. Häng den Teebeutel in eine Tasse, und gieß das heiße Wasser darüber. Nimm den Beutel nach 6 Minuten heraus, lass den Tee abkühlen, und stell ihn für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.
2. Wasch das Obst, und tupf es trocken. Entfern bei den Erdbeeren den Strunk, und viertle sie. Halbier die Pfirsiche, entfern den Kern, und schneid das Fruchtfleisch in haselnussgroße Stücke. Die Himbeeren und Blaubeeren kannst du ganz lassen. Braus die Minze unter fließendem Wasser ab, und schüttle sie trocken.
3. Gieß den Orangensaft, das Mineralwasser und den Tee in eine große Glasschüssel. Lass Obst, Minze und Eiswürfel hineinplumpsen. Rühr alles vorsichtig um. Füll die Bowle mithilfe einer Kelle in Trinkgläser, und steck in jedes Glas einen Strohhalm. Prost!



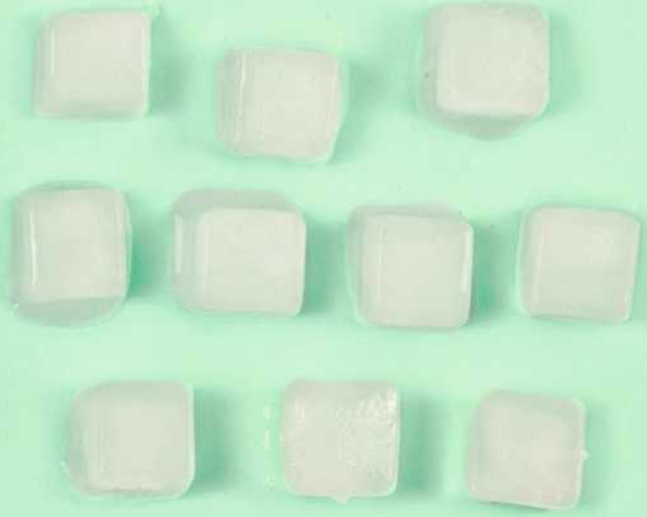


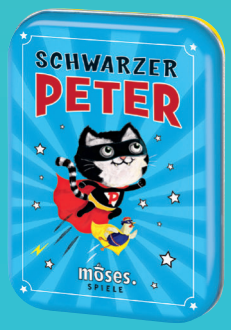
Foto: Christian Kaufmann (kl.)

Entdeck, was in dir steckt!

Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!

ZEIT LEO lesen und **Geschenk** sichern!

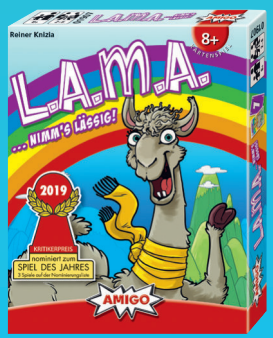


Schwarzer Peter

Das Spiel befindet sich in einer praktischen Metalldose. Zusätzlich aufgepeppt wird der Klassiker durch die schönen Illustrationen.

Buch »365 Experimente für jeden Tag«

Ein unterhaltsames Sach- und Machbuch für kleine und große Forscher.



Kartenspiel »LAMA«

Nominiert als »Spiel des Jahres 2019«! Ein leicht gelernter und schneller Spaß für die ganze Familie.

Jetzt bestellen: www.zeit.de/leo-post 040/42 23 70 70*

ZEIT leo

*Bitte die Bestellnummer 1951446 angeben