



COOLE SOMMERDRINKS

1. Wassermelonen-Saft mit Minze und Limette

Ursprünglich kommt die Wassermelone aus Zentralafrika. Heute wird sie überwiegend in Südeuropa angebaut. Die Wassermelone ist eine nährstoffreiche Frucht voller Antioxidantien, Aminosäuren, Vitamin C, A, Lycopin und Kalium. Sie enthält 92 % Wasser und 6 % Zucker, perfekt zur Beruhigung des Pitta-Doshas während der Sommerhitze.

Vom Picknick bis zur Poolzeit taucht die erfrischende Melone auf vielen Tellern auf. Laut Ayurveda werden Melonen aufgrund ihrer schnellen Verdauung jedoch am besten alleine gegessen. Die Kombination von Melone mit anderen Lebensmitteln erzeugt Ama und sollte deswegen gemieden werden.

Anstelle einer Scheibe Wassermelone nach dem Essen, bereiten Sie diesen kühlenden, alkalisierenden Wassermelonen-Saft als erstes am Morgen zu oder als sättigenden Snack für zwischendurch – Ihr Magen wird es Ihnen danken!

Aufgrund seiner kalorienarmen, entgiftenden und harnreibenden Eigenschaften gleicht er auch das Kapha-Dosha aus. Um Vata in Schach zu halten, fügen Sie eine Prise Salz und wärmenden, verdauungsfördernden Kardamom hinzu. Achten Sie darauf, das Getränk bei Raumtemperatur zu servieren und meiden Sie eisgekühlten Saft.

Geben Sie dem Wassermelonen-Saft etwas kühlende Minze mit etwas Saft einer Limette hinzu, der kühlende Effekt an heißen Sommertagen wird dadurch erhöht. Ein köstliches Getränk, das die ganze Familie lieben wird!



Zutaten für 2-3 Gläser:

- 6 Tassen gewürfelte, kernlose Wassermelone
- Eine kleine Handvoll Minzblätter
- Saft von einer Limette

Zubereitung:

1. Gewürfelte Wassermelone, Minzblätter und Limettensaft in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen.
2. In ein Glas abfüllen. Ggf. vorher durch ein Sieb gießen.

Optional: Fügen Sie eine Prise Salz und Kardamom hinzu, um das Vata-Dosha auszugleichen.
Gut umrühren & genießen!

2. Fruchtiger Kokos-Beeren-Rosen Smoothie

Frische, süße und sonnengereifte! Beeren, selbstgepflückt oder vom Bio-Markt eignen sich ideal um das Pitta Dosha zu harmonisieren. Das Smoothie zusätzlich mit Rosenwasser angereichert gleicht besonders Sadhaka Pitta aus, das Subdosha von Pitta, das die emotionalen Prozesse des Herzens steuert. Länger anhaltende Sommerhitze kann schnell mal das emotionale Gleichgewicht stören, dann spielen die Gefühle manchmal ein bisschen verrückt. Mit diesem Smoothie hat man das Sadhaka Pitta, das die Emotionen steuert, schnell wieder im Griff.



Zutaten für 2-3 Gläser:

- 1 Tasse Mandelmilch oder ungesüßte Hafermilch
- 3/4 Tasse frische, reife und süße Beeren (keine saure Beeren)
- 1/4 Tasse Kokosnusswasser
- 1/2 Tasse Kokosmilch. Alternativ Bio-Kokoscreme mit etwas Wasser mischen, für eine dickflüssige Konsistenz
- 1-2 TL Bio-Rosenwasser
- Mit Ahornsirup abschmecken, je nach Süße 1-2 TL

Zubereitung:

1. Mit einem Smoothiemixer alle Zutaten glatt pürieren.
2. Passen Sie nach Geschmack alle Zutaten an.
3. Kühl servieren.
4. Bei Bedarf mit Rosenblättern oder Minzblättern garnieren.

3. Gurken-Limetten-Sommersaft

Ein einfach zubereitendes Erfrischungsgetränk für warme Sommertage.

Die Gurke ist ein ideales Gemüse mit einem hohen Anteil kühlenden Safts. Die Gurke eignet sich auch im Sommer gut als Gemüse für ein erfrischendes Mittagessen oder in Form einer Gemüsesuppe für ein leichtes Abendessen.



Zutaten für 2-3 Gläser:

- Eine Gurke
- Gleicher Anteil frischen Wassers.
- 1/2 Limette
- 2 TL Sharkara (sonnengetrockneter Rohrzucker)
- Minze
- Prise Salz (optional)

Zubereitung:

1. Die Gurke durch einen Entsafter drücken. Mit einem gleichen Anteil an Wasser verdünnen.
2. Limette auspressen und gut in den Gurkensaft verrühren.
3. Nach Belieben Sharkara einrühren.
4. (Optional) etwas Steinsalz einrühren.
5. Mit Minze garnieren oder kleingeschnittene Minze einrühren.