

Kühl, frisch und fruchtig

Auch Zitronen- oder Limettenscheiben haben das Zeug zum Eiswürfel. Frucht in Scheiben oder Schnitze schneiden, auf einen mit Klarsichtfolie überzogenen Teller legen und gefrieren. Diese Zitronenscheiben kühlen das Getränk nicht nur, sondern geben ihm auch eine frisch-fruchtige Note und ein exotisches Aussehen.



Für kleine Schluckspechte

Damit am Grillfest auch die Kinder anstossen können, mischen wir ihnen diese alkoholfreie Bowle: Kalte Zitronenlimonade (z. B. Citro) mit Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren mischen. Pfefferminze und Zitronenmelisse begeben, fertig ist die Bowle.



Knuspriges vom Grill

Warme Pizzastängel sind ein idealer Einstieg in den gemütlichen Grillplausch. Einen Pizzateig am Block in ca. 12 Stängel schneiden, mit wenig Wasser bestreichen, mit Fleur de Sel bestreuen, über mittelstarker Glut beidseitig je ca. 3 Min. grillieren.

Kruste zum Anbeissen

Wenn Fleisch zwischen Anbraten und Verzehr noch warm gestellt wird, sollte es nicht ihm eigenen Saft liegen. Damit die Kruste schön knusprig bleibt, legt man es hierfür am besten auf die Unterseite eines kleinen Tellers, der umgekehrt auf einem grösseren Teller liegt. So kann der Fleischsaft abfliessen und anschliessend weiterverwendet werden, zum Beispiel für eine Sauce oder einfach als Jus über das Fleisch gegossen.



Ernährungstipp



Pure Säfte – reiner Genuss

Ein Glas Saft ist eine erfrischende Alternative zu frischem Obst und Gemüse und liefert eine breite Palette an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Die in Säften enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Polyphenole und Carotinoide, stärken das Immunsystem auf verschiedene Weise.

Wer ganz sicher gehen will, dass sein Vitamincocktail keine Zusätze von Zucker, Konservierungsstoffen oder künstlichen Aromen enthält, sollte ihn aus erntereifen Früchten oder Gemüse selber herstellen.

Mit dem neuen Juicer DELUXE gelingt dies im Handumdrehen – und es landet garantiert Natur pur im Glas. Infos und Bestellmöglichkeit in der Beilage, auf Seite 28 oder auf unserer Website:

www.bettybossi.ch

Wespenfreie Zone

Wespen können einem das kulinarische Vergnügen in der freien Natur gründlich vermiesen. Gegen diese Plage gibts bei Betty Bossi nun endlich ein Rezept: Wir haben eine Wespenfalle entwickelt, die auch wirklich funktioniert! Der eigens dazu abgestimmte Lockstoff deckt, im Set gekauft, den gesamten Saisonbedarf ab – für viele ungestörte und entspannende Stunden im Freien.

Infos und Bestellmöglichkeit in der Beilage, auf Seite 28 oder auf unserer Website www.bettybossi.ch



Wespe: © Aleks - Fotolia.com