

Melonen-Feta-Spieße mit Basilikum

Du suchst nach einem erfrischenden Fingerfood für das nächste Buffet, Grillfest oder Picknick? Dann kommen Melonen-Feta-Spieße gerade recht. Denn die sind nicht nur herrlich fruchtig, sondern lassen sich auch super vom Spieß knabbern ohne von der Wassermelone klebrige Hände zu bekommen. Das Beste? Ein separates Dressing aus Minze und Limettensaft, dass du dir vom Reinbeißen frisch drüber träufeln kannst.

Selbstgemachte Lavendel-Zitronenlimonade

Es zischt, es prickelt auf der Zunge. Im Sommer geht doch nichts über eine eiskalte Limonade. Diese ist nicht nur ganz leicht selbstgemacht, sondern schmeckt auch tausend Mal besser als die fertigen Alternativen. Heute zeige ich euch eine besonders harmonische Kombination von Zitrone und Lavendel.

Zutaten (1 Liter Sirup; ca. 20 Portionen): 500 Milliliter Wasser | 500 Milliliter (nicht Gramm) Zucker | 5 Zitronen | 1 Handvoll Lavendelblüten | Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung (12 Stunden): 1. Wasser mit Zucker zu gleichen Teilen mischen, aufkochen und ca. 20 -30 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt und ihr Läuterzucker erhalten. 2. Zitronen auspressen und den Saft zum Sirup geben. 3. Lavendelblüten mit Sirup übergießen und über Nacht ziehen lassen. 4) Sirup am nächsten Morgen durch ein feines Sieb oder Küchentuch abseihen und abfüllen. 5. Zum Servieren jeweils

eine kleine Menge des zuckersüßen Sirups mit Mineralwasser aufgießen oder zum haltbar machen Sirup bei 90° Grad 30 Minuten einkochen.

Nährwerte/Portion: 109 Kalorien | 0,1 Gramm Fett | 26,5 Gramm Kohlenhydrate | 0,1 Gramm Eiweiß