

Vom Apfel zum Saft

Äpfel zu essen ist gesund. Diese Früchte haben viele gute Wirkungen auf uns:

Auf dreierlei Weise helfen die Früchte beim Denken, nämlich _____

Sie sind auch gut für die Zähne, denn _____

Wenn man Probleme mit der Verdauung, sprich _____ hat, dann können Äpfel auch helfen, weil

Ist man erkältet, kann man seine natürlichen Abwehrkräfte unterstützen, wenn man Äpfel isst, denn Äpfel enthalten ein wichtiges Vitamin hierfür. Es heißt _____ und kommt im Apfel vor allem _____ vor.

Äpfel kann man zum Beispiel zu Fruchtsaft verarbeiten. Apfelsaft im Laden wurde so produziert:

Zuerst werden die Äpfel _____, damit sie auch sauber sind, und dann _____
_____ und zu _____ verarbeitet.

Um mehr Saft aus den Früchten herauszubekommen, werden bestimmte Stoffe zugesetzt, die _____

_____.

Dann _____

Cocktailrezepte¹:

Apfel-Mango-Buttermilch

Zutaten für ein Glas:

100 ml Apfelsaft
100 ml Buttermilch
1 TL Honig
1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale
1 Prise gemahlener Ingwer
1 EL Mangosirup
Apfel und Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

Kalten Apfelsaft, Buttermilch, Honig, Zitronenschale, Ingwer und Mangosirup mit 2-3 Eiswürfeln in einen Shaker geben. Gut schütteln und ohne Eis in ein Longdrinkglas abgießen. Mit einem Apfel-Zitronenspieß garnieren.

Apfel-Minz-„Bowle“

Zutaten für 6-8 Gläser:

4 Beutel Pfefferminztee
6-8 EL Pfefferminzsirup
1 süßsaurer Apfel
1 Liter klarer Apfelsaft
1 Töpfchen Minze

Zubereitung:

Die Teebeutel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, Beutel entfernen und den Tee abkühlen lassen. Mit Minzsirup verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In etwas Apfelsaft 2-3 Minuten dünsten und abkühlen lassen. Zusammen mit dem restlichen Apfelsaft zum Pfefferminztee geben und kaltstellen. Minze abspülen, trocken schütteln, zu einem Bündel zusammenbinden und kopfüber in die Bowle hängen.

¹ Quelle: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. unter
<http://www.fruchtsaft.de/rezepte/herbstcocktails/herbstcocktails.html> (03.2003)