

News Mai

Maibowle – etwas Prickelndes mit Waldmeister



Maibowle wird, dem Namen entsprechend, dieser Tage wieder oft getrunken. Hauptzutat ist natürlich Waldmeister. Ist der Grillabend mal etwas lauter, kann es auch am kalten Getränk liegen. Der Wirkstoff Cumarin wirkt nämlich euphorisierend. Also nicht allzu viel Waldmeister verwenden – könnte auch zu etwas Kopfschmerzen führen!

Wer den Geschmack mag, kann sich einen Strauch in den Garten pflanzen und die Blätter trocknen. Neben der Maibowle können so auch leckere Limonaden, Eis oder andere Nachspeisen hergestellt werden. Wem die Pflanze nicht vertraut ist, muss nicht im Wald umherirren, im Supermarkt gibt es ebenfalls Waldmeister.

Für die Bowle die Pflanze kurz vorher ins Tiefkühlfach legen, das Cumarin kann sich so optimal entfalten. Den Waldmeister in trockenen Weißwein legen oder als Bund reinhängen.

Die Stängel möglichst nicht eintauchen, da sonst Bitterstoffe freigesetzt werden. Je nach Belieben 1-2 Stunden ziehen lassen und mit kaltem Sekt auffüllen. Eventuell kann noch etwas Zucker oder Honig hinzugefügt werden. Wem der Geschmack zu intensiv ist, gibt etwas Wasser mit Kohlensäure hinzu.

Ob mit Früchten, Minze oder eben klassisch nur mit Waldmeister, Rezepte gibt es viele, auch alkoholfrei. Für die spontane Party gibt es die Maibowle auch bereits fertig. Ein Glas Maibowle ist mit ca. 55 Kcal / 100 ml auch wesentlich kalorienärmer als mancher Cocktail.

Na dann auf einen angenehmen Abend – gut Schluck!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de