

Mai

Noch ein „Wohltu-Rezept“ - Die alkoholfreie Maibowle

- 7 EL Waldmeistersirup
(hilft bei Nervosität, Angst, Spannung, wirkt entspannend)
- ½ Flasche Mineralwasser
(kribbelnde Bläschen machen gute Laune)
- ½ Flasche Zitronenlimonade
(erfrischend und stimmungsaufhellend)
- 1 Liter Apfelsaft
(für die innere Wärme und für Kraft, weil er so vertraut schmeckt)
- Eiswürfel
(für ein Eisgefühl, das Lust auf den Sommer macht)

Zubereitung:

Mischt alles in einer großen Glaskanne und stellt die Maibowle kühl. Dann in schönen Gläsern mit bunten Strohhalmen servieren. Fallen euch noch andere „wohltuende“ Dinge ein?

Schreibt sie auf eine Liste oder zeichnet kleine Bilder dazu – und probiert in den nächsten Tagen so viel davon aus, wie ihr mögt. Jeder darf etwas beitragen: ein Lied, eine Geschichte, eine Idee.

