

# Cooler Drinks für die Runde



## Homemade Lemonade

Es ist einfach der Klassiker im Sommer: Lemonade oder mit Zitronensaft angereichertes Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure.

### Rezept:

250 ml Zitronensaft, frisch gepresst, aus ca. 5 Zitronen,  
125 ml Limettensaft, frisch gepresst,  
250 gr. Zucker  
650 ml Wasser  
Zucker in 200 ml Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abkühlen lassen. Dann Zitronen- und Limettensaft einrühren und in mit Eiswürfel gefüllte Gläser füllen.

Mit der Zitronenpresse Easy Squeeze von Zyliss lassen sich Zitronen und Limonen kinderleicht entsaften. Halbierete Früchte in die Edelstahl-Pressplatte geben und spritzfrei läuft der Saft in das Glas. 19,95 €. Gesehen bei [keraworld.de](http://keraworld.de)



Teelöffel von Philippi

„Gerade in heißen Sommermonaten ist Tee mit seinen vielseitigen Variationsmöglichkeiten ein cooler Durstlöcher.“

*Kyra Schaper vom Deutschen Teeverband*

### Rezept:

2 EL Mama Mango (N° 19)  
500 ml Wasser  
300 ml Mango-Maracujasaft,  
Mineralwasser  
Tee mit heißen Wasser aufgießen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Rasch abkühlen und mit Saft mischen. Nach Belieben süßen und mit Mineralwasser aufspritzen.

Nach der Golfrunde auch mit Prosecco möglich.



Sommerliche Fruchteeemischung Mama Mango mit Mango, Ananas und Erdbeere. Von T-Bar, 160 gr, 9,95 €, [my-tbar.com](http://my-tbar.com)



Bei körperlicher Anstrengung oder großer Hitze kommt man nicht nur kräftig ins Schwitzen, sondern muss auch viel trinken. Doch damit der Körper die Flüssigkeit schnell aufnehmen kann, müssen die Getränke den selben osmotischen Druck wie das Blut haben. Dies haben die sogenannten isotonischen Sportgetränke, aber auch jede Schorle aus Johannisbeersaft oder Apfelsaft. Leistungssteigernd sind isotonische Getränke nicht, aber sehr zuckerhaltig. Reines Wasser, egal ob Mineral oder nicht, kann der Körper auf der Golfgrunde nur schwer aufnehmen. Deshalb sollten die Flüssigkeitsspeicher vor der Golfgrunde aufgefüllt werden - mit Wasser nach Belieben und während der Golfgrunde mit Saftschorlen oder isotonischen Getränken.



Isotonisches Getränk selbstherstellen:  
1/3 Fruchtsaft und 2/3 Mineralwasser.  
Auch kalter Tee schmeckt gut, zum Beispiel  
Früchtetee mit Johannisbeersaft. Wer  
möchte kann eine Prise Salz dazu geben.



Die keramische Innenbeschichtung verhindert Geschmacksbeeinflussungen durch verschiedene Getränke wie Kaffee oder Tee. Doppelwandiges Edelstahl hält lange kalt. Mit 350 ml oder 500 ml Fassungsvermögen. 44,95 €, bzw. 49,95 € für die 500-ml-Trinkflasche. Im Fachhandel oder bei [kyocera-messer.de](http://kyocera-messer.de)

Bildnachweis: Pixels (2), trendexpress/Hersteller (2), Hersteller-PR (3) Totum Sport PR (2), Shutterstock (1)



Seit einiger Zeit ist es DAS IT-Getränk: Reines Kokoswasser. Einfach in das Gefrierfach geben und leicht anfrieren lassen - fertig ist die kühle und kalorienarme Erfrischung für die Golfgrunde. 330 ml, 1,79 €. [indi-coco.de](http://indi-coco.de)



78 gelöste Mineralien- und Spurenelemente sorgen für eine schnelle Regeneration des Körpers. Hydratisierte Zellen sind die Basis für den Erfolg. Getestet wurde TOTUM Sport an Extremsportlern. 10 trinkfertige Sachets à 20 ml, 20 €. [Totumsport.org](http://Totumsport.org)