

SELBSTGEMACHTE LIMONADE – KRÄUTERIGE ERFRISCHUNG AN HEISSEN TAGEN

Bei sommerlicher Hitze steigt die Lust auf spritzige Durstlöcher. Aber warum kaufen, wenn man Kräuterlimonade ganz einfach selbst herstellen kann und sie zudem viel besser schmeckt?



Zutaten:

7 Stängel Minze
7 Stängel Oregano
4 Stängel Zitronenmelisse
2 Stängel Salbei
7 Schafgarbenblätter
2 Dolden Holunder
2 l Apfelsaft

Eiswürfel
Mineralwasser



Zubereitung:

Die Kräuter zunächst auf tierische Besetzer, schadhafte Blätter oder Schmutz untersuchen ggf. abschütteln, abzupfen oder abspülen und mit einem Bindfaden zu einem Strauß binden.

Den Apfelsaft in einen großen Topf geben und mit dem Kräuterstrauß bei geschlossenem Deckel kurz aufkochen.

Die Kräuter in dem Saft ziehen lassen. Wenn die Mischung handwarm abgekühlt ist, können die an dem Bindfaden herausgezogen und die restliche Flüssigkeit herausgedrückt werden.

Den Limonadensud in den Kühlschrank stellen, bis es kühl-schrankkalt ist.

Die Limonade mit Eiswürfeln und kaltem Mineralwasser eiskalt genießen!



Je nach Geschmack oder Verfügbarkeit an Kräutern kann das Rezept nach Lust und Laune abgewandelt werden, z.B. durch Rosmarin, Thymian, Basilikum oder Zitronenverbene. Probieren Sie aus, wie´s Ihnen am besten schmeckt und lassen Sie uns Ihre Rezeptvariante gerne zukommen 😊.

VIEL FREUDE AM NACHMACHEN UND AUSPROBIEREN!