

Rezeptidee

Kräuterlimonade



Zutaten:

- 10 Stiele Minze ca. 10 cm lang (Marokkanisch, Mojito, Spearmint oder Swissmint)
- 10 Stiele Zitronenmelisse ca. 10 cm lang
- 4–5 Stiele Honigmelonensalbei ca. 10 cm lang
- 4–5 Stiele Duftnessel (Anis Ysop) ca. 10 cm lang
- 8–10 Stiele Zitronenthymian ca. 10 cm lang
- 1 Zitrone
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Mineralwasser
- Nach Bedarf Ahornsirup oder flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Kräuter waschen und von Hand quetschen, damit die ätherischen Öle sich entfalten können.
2. Die Kräuter mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone in ein grosses Einmachglas geben.
3. Getränk über Nacht an einem kühlen Ort oder Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Trinken durch ein Tuch oder grosses Sieb filtern und je nach Geschmack mit Ahornsirup süssen und mit Mineralwasser aufgiessen.

Ein idealer Sommer Drink!