



REZEPT

KRÄUTERLIMONADE

LECKER A GESOND FIR ZE DRÉNKEN!



IHR BENÖTIGT:

Zutaten für 2 Liter:
 1L Apfelsaft (am besten naturtrüb)
 1L Wasser
 1 Zitrone (unbehandelt)
 verschiedene Kräuter wie: →

Material

Nudelholz
 Glasflasche oder Karaffe
 Sieb

Waldmeister
 aspérule odorante
 Mäkräitchen

Zitronenmelisse
 mélisse
 Zitrounekraut

Giersch
 herbe des goutteux
 Dräifouss

Holunderblüten
 fleurs de sureau
 Hielennerbléien

SO GEHT'S:



2

mit einem Nudelholz etwas über die Kräuter rollen, damit sich die Aromastoffe besser freisetzen.



1

Kräuter waschen



3

Kräuter zusammenbinden



4

Anschließend eine Flasche oder Karaffe mit dem Apfelsaft auffüllen und die vorbereiteten Kräuter dazu geben.



5

Zur Abrundung ein paar Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb hinzufügen.



Möchtet ihr die Kräuterlimonade genießen, gießt etwas Kräuterlimonade durch ein Sieb in ein Glas und füllt dieses dann mit Mineralwasser auf. So habt ihr eine ganz natürliche Kräuterlimonade, die besonders gut bei heißem Wetter schmeckt und im Kühlschrank einige Tage haltbar ist.

