

Kräuter und Obst-Limonade



Das ist der Erfrischungstrunk im Sommer. Duft und Geschmack nach frischen Kräutern oder Obst mit Zitrusfrucht.
Kalorienarm und durstlöschend

Zutaten:	Zubereitung:
2-3 Zweige Pfefferminze	im Mörser zerstoßen, damit die Pflanzenzellen aufgebrochen werden.
1 Bio-Zitrone oder Limette	die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in den Krug geben. So werden die aromatischen Zitrusöle frei. Die Zitrusfrucht auspressen. Alles in eine Karaffe geben und mit
2 Liter frischem kalten Leitungswasser	auffüllen.
1 Becher Eiswürfel	zugeben. 10 Minuten ziehen lassen.

Diese **Kräuter** eignen sich für frische Kräuterlimonade:

- alle Pfefferminzsorten von sehr minzig bis fruchtig.
- Zitronenverbene
- Australisches Zitronenblatt
- Zitronengras
- Zitronenmelisse
- Girsch
- Duftnessel
- Cola-Strauch

Wichtig ist immer, dass die Pflanzenzellen mit dem Mörser aufgebrochen werden. Da es sich um einen Kaltauszug handelt hätte die Limonade sonst nicht genügend Aroma.



Auch viele **Blüten** können zu Limonade verwendet werden

- Holunderblüten (ohne die grünen Stiele!)
- Duftrosen-Blätter (das weiße Blattende mit einer Schere abschneiden es schmeckt evtl. bitter)
- Malvenblüten
- Lavendelblüten

- Kamillenblüten

Blüten sollten am besten über Nacht mit Zitrone im Wasser eingeweicht werden. Sie werden nicht zerstoßen. Durch die Zitrone im Wasser geben die Blüten ihr Aroma in das Wasser ab.

frische Beeren für Limonade

- Himbeeren,
- Erdbeeren (in dünnen Scheiben)
- Johannisbeeren
- Blaubeeren und
- Brombeeren
- Äpfel (in Scheiben)
- Birnen (in Scheiben)
- Melonen (in Scheiben)

Einen Teil der Beeren am besten zerstoßen, damit das Beerenaroma in das Wasser übergeht. Fleischigeres Obst in feine Scheiben schneiden. Das Obst kann selbstverständlich am Schluß genascht werden.

Zitrusfrüchte zum intensivieren von Geschmack

- Zitrone
- Limette
- Grapefruit
- Orange
- Kumquat