



TM-Digit!

Kreatives & mehr für die
Sommerferien 2020
Kategorie: **Rezepte**



**Kräuterhexchen`s
Lieblings-Limonaden**

Limonade mit Ingwer und Zitrone

Wer es gerne ein wenig herber hat, sollte zu Ingwer und Zitrone greifen. Ingwer Limonade schmeckt sehr erfrischend und hinterlässt einen angenehmen Geschmack im Mund. Übrigens: Ingwer ist ein tolles Mittel wenn du dich aufgebläht fühlst. Trink einfach von unserer Ingwer Limonade und der Blähbauch legt sich von selbst 😊

Zutaten: 70 Gramm frischer Ingwer, 1 Zitrone, 1 EL Honig
Zubereitung:

So geht's:

1. Ingwerknolle schälen und ganz fein aufreiben
2. Zitrone halbieren und auspressen
3. Den Honig im Wasserbad warm machen und unter die Ingwer-Zitronen-Masse rühre.
4. 10 Minuten ziehen lassen
5. Mit Mineralwasser auffüllen



Orangen Limonade - voll die Vitamin-Bombe & superlecker!

Ein wenig süßer als Zitronen Limo schmeckt die Variante mit Orangen. So angenehm fruchtig, dass wir dabei ganz auf Zucker verzichten. Mit der selbstgemachten Orangen Limonade nehmt ihr zusätzlich übrigens eine ganze Menge Vitamin C auf. Wer 100 Gramm selbst gepressten Orangensaft in die Limo steckt, hat damit seinen halben Tagesbedarf an Vitamin C gedeckt.

Zutaten: 2 Orangen, 2 Limetten oder 1 Zitrone, 3 Zweige Melisse (Minze tut's auch), Eiskaltes Mineralwasser



Zubereitung:

1. Orangen am besten erst kurz vor dem Servieren auspressen
2. Limetten in Scheiben schneiden
3. Mit prickelndem Mineralwasser aufgießen und Minze dekorieren.

Kräuterhexchen-Kräuter-Limonade:

Zutaten:

- Saft einer Zitrone
- 1 Flasche Apfelsaft
- 2 Flaschen kaltes Mineralwasser
- 1-2 Liter kaltes Leitungswasser
- je eine Handvoll Salbei, Zitronenthymian, Minze und Rosmarin
- Eiswürfel



So einfach geht's: Füllt alle Zutaten in ein großes Gefäß (z.B. Saftkrug, Getränkespender) und lasst die Limo ein wenig ziehen, bevor Ihr sie trinkt.

Falls Ihr Euch einen intensiveren Kräutergeschmack wünscht, könnt Ihr alle Kräuter (bis auf ein, zwei Zweige zur Deko) vor dem Hinzufügen mit einem Nudelholz bearbeiten – so entweichen mehr Aromen.

Falls Euch auch das noch nicht intensiv genug ist, könnt Ihr die Kräuter (und ggf. ein Stückchen Ingwer) mit etwas Apfelsaft in einem Messbecher mit einem Zauberstab pürieren, alles für eine Weile ziehen lassen und dann mit den restlichen Zutaten in den Getränkespender füllen.



Lavendel Limonade

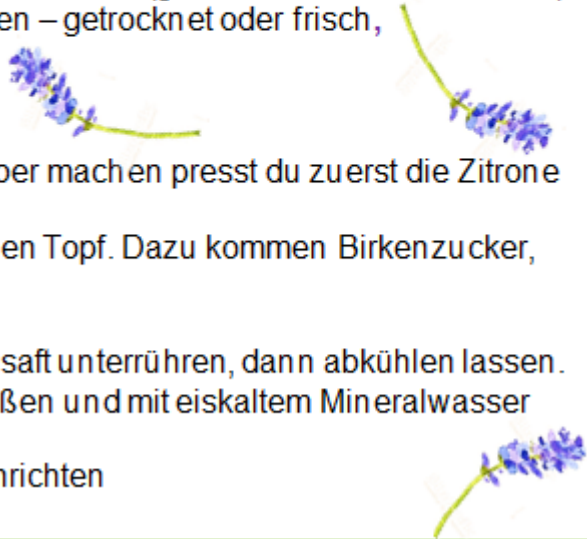


Wer einmal in den Genuss von selbstgemachter Lavendel-Limo gekommen ist, möchte den Geschmack nie wieder missen. **Die Basis für die Lavendel Limonade ist ein Sirup aus Zitrone, Birkenzucker und Lavendel.**

Zutaten: 1 Zitrone, 150 Gramm Birkenzucker (geht auch mit anderem Zucker), Leitungswasser, 3 EL Lavendelblüten – getrocknet oder frisch, Mineralwasser zum Auffüllen

Zubereitung:

- Zum Lavendel Limonade selber machen presst du zuerst die Zitrone aus.
- Gib die Zitronenschale in einen Topf. Dazu kommen Birkenzucker, 1/4 Liter Leitungswasser
- Aufkochen
- Lavendelblüten und Zitronensaft unterrühren, dann abkühlen lassen.
- Den Sirup durch ein Sieb gießen und mit eiskaltem Mineralwasser aufgießen.
- Mit Zitronen und Lavendel anrichten



Apfel-Gewürz-Limonade

... auch im Herbst eine ganz tolles Getränk!

Zutaten (für ca. 4 Portionen): 3 Zitronen, ca. 3cm Ingwer, 1 Handvoll Minze, 1/2 Vanilleschote, 2 Kardamomkapseln, 1 Zimtstange, 2 Pimentkörner, 2 Sternanis, 100g Zucker, 600ml naturtrüber Apfelsaft

Zubereitung:

- Den Saft der Zitronen auspressen.
- Den Ingwer schälen und in feinste Scheiben schneiden.
- Die Minze abrausen.
- Die Vanilleschote längs aufschneiden und den Kardamom anquetschen.
- Den Zitronensaft, Ingwer, Minze und die Gewürze mit dem Zucker und 200 ml Wasser erhitzen, nicht kochen lassen.
- Etwa 15 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Auskühlen lassen.
- Mit dem kalten Apfelsaft aufgießen und die Limonade servieren.



Viel Spaß damit
und bleibt gesund!
Gabi Schütt & Lisa Klein
von Treff-Mobil

