



Limonade mit Holunderblüten und Lavendel

* vegan * laktosefrei * glutenfrei *

Zutaten für 1 Liter (4 Gläser à 250 ml):

- 3 gestrichene TL getrocknete Holunderblüten
- 1 gestrichener TL getrocknete Lavendelblüten
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zweig frische Minze
- 2 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel Ihrer Wahl
(etwa Honig, Agavendicksaft oder Reissirup)
- 500 ml kochendes Wasser
- 500 ml eiskaltes Mineralwasser, spritzig (viel Kohlensäure)
- Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung

Die getrockneten Blüten in ein Teesieb oder einen Teebeutel für losen Tee geben. Die Zitrone heiß waschen und gründlich abtrocknen. (Idealerweise nehmen Sie Bio-Ware oder zumindest eine Zitrone mit essbarer Schale.) Reiben Sie ca. 1 TL Zitronenschale ab und geben Sie diese ebenfalls in den Teebeutel bzw. das Sieb. Den Beutel in einen hitzebeständigen Krug oder eine Teekanne hängen. Minze hinzugeben. Wasser zum Kochen bringen und die Kräutermischung mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Beutel entfernen. Zucker oder Süßungsmittel nach Wahl zugeben, im heißen Wasser auflösen und gründlich umrühren. Den Aufguss anschließend gut abkühlen lassen – planen Sie hierfür bitte ausreichend Zeit ein.

Die abgeriebene Zitrone aufschneiden und auspressen. Zitronensaft zum Aufguss geben und umrühren. Das Gemisch in einen hübschen Glaskrug oder eine dekorative Flasche gießen und mit 500 ml gekühltem Mineralwasser auffüllen. Eine Zitronenscheibe und zwei Eiswürfel sowie einen Trinkhalm in jedes Glas geben. Limonade einschenken und sofort genießen.

Das Rezept funktioniert auch mit frischen Blüten. In diesem Fall die Kräuter (inklusive Minze und Zitronenabrieb) grob zerkleinert in einen Krug geben und mit 500 ml kaltem Wasser über Nacht bedeckt ziehen lassen. Den sogenannten Kaltauszug am anderen Morgen abseihen und wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

Tipp

Die Zuckermenge kann bedenkenlos variiert und Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden.

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.