

Erfrischende LIMONADE

LÖSCHE



erfrischende LIMONADE

laktosefrei,
glutenfrei,
fructosearm

Zunächst das stille Wasser mit dem Zucker aufkochen, bis dieser sich vollständig aufgelöst hat. Die Lavendelblüten, Rosmarin, und 1/4 der Zitronenscheiben hinzugeben und auf mittlerer Stufe für 15 Minuten kochen. Anschließend den Sud durch ein feines Sieb in eine Flasche gießen und auskühlen lassen.

Den kalten Sirup im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Servieren den Sirup mit Sprudelwasser und dem Zitronensaft in einer Karaffe vermischen und mit der restlichen Zitrone und Lavendelzweigen dekorieren.

Prost.

Empfehlung:

Eine Limonade kann man aus vielen frischen Früchten machen. Hierzu muss man nicht immer einen Sirup machen. Meist langt es bereits, einen Teil des Obstes zu pürrieren und mit Sprudelwasser aufzufüllen. Mit den restlichen Früchten wird dann garniert und diese geben ebenfalls noch Geschmack an das Wasser ab.

Für 4 Personen

- 5 g Lavendelblüten, getrocknet
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zitronen, Bio, gewaschen, halbiert, in Scheiben geschnitten
- 250 ml Wasser, still
- 150 g brauner Zucker

- 1,5 Liter Sprudelwasser
- 20 ml Zitronensaft (Saft 1 Zitrone)

