

Wiesenkracherl

presented by: PTS Bad Leonfelden

Zutaten für 1 Liter Verdünnsaft:

1 große Schüssel Kräuter (Erdholler, Brennnessel, Zitronenmelisse, Apfelmintze, Salbei usw.)

1 Liter Wasser

60 dag Zucker

4 Zitronen (Bio)

2 Orangen

Eiswürfel

Zum Verdünnen: Mineralwasser

1. Das Wasser mit dem Zucker aufkochen lassen, bis es ein Sirup wird.
2. Danach die Kräuter und Zitronenscheiben hinzufügen, umrühren und eine Nacht ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag den Sirup abseihen und ca. 20 ml wie bei einem Verdünnsaft in einem Glas mit Mineralwasser aufgießen.
4. Eiswürfel hinzufügen und mit Orangen- und Zitronenscheiben, sowie frischen Kräutern servieren.



Tipp:

Brennnessel haben doppelt so viel Vitamin C wie Orangen!