

Sauerampfer-Limonade - Der spritzige Wildkräutergruß

Die Sauerampfer-Limonade ist nicht nur ein köstlich erfrischendes Getränk für heiße Tage, sondern auch:

- Verdauungsfördernd - regt Magen und Galle an
- Entschlackend & harntreibend - hilft dem Körper beim Entgiften
- Vitamin-C-reich - stärkt das Immunsystem
- Erfrischend & belebend - besonders nach körperlicher Aktivität oder Sauna

Sie eignet sich ideal:

- als Erfrischungsgetränk im Sommer
- als alkoholfreie Alternative bei Feiern
- oder einfach als grüner Detox-Begleiter im Alltag

Zutaten (für ca. 1 Liter):

- 1 Handvoll frische Sauerampferblätter
- 1 Bio-Zitrone (Saft und etwas Schale)
- 2-3 EL Honig oder Agavendicksaft (nach Geschmack)
- 1 Liter kaltes, stilles oder sprudelndes Wasser
- Eiswürfel und frische Kräuter (z. B. Minze oder Zitronenmelisse) optional

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Sammeln & Waschen: Frischen Sauerampfer pflücken, gründlich waschen und grob schneiden.
2. Zitronensaft vorbereiten: Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Saft auspressen.
3. Mischen & Ziehen lassen: Sauerampfer, Zitronensaft, Schale und Honig in eine Karaffe geben, mit Wasser auffüllen.
4. Kühlen & Ziehen lassen: Mind. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

5. Abseihen & Servieren: Blätter abseihen, mit Eis servieren, nach Wunsch garnieren.

Tipp:

Für eine besonders prickelnde Variante kannst du zur Hälfte mit Mineralwasser und zur Hälfte mit grünem Tee aufgießen - so wird deine Sauerampfer-Limonade zur grünen Energiequelle!