

Wiesenkracherl

Zutaten für 1 Liter

Verdünnsaft:

1 große Schüssel Kräuter
(Erdholler, Brennnessel,
Zitronenmelisse, Apfel-
minze, Salbei usw.)

1 Liter Wasser

60 dag Zucker

4 Zitronen (Bio)

2 Orangen

Zum Verdünnen: Mineral-
wasser, Eiswürfel

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



Zucker

3,4 g pro 100 ml



Kosten

4 € pro Liter Sirup



1.



2.



3.



4.

Tipp:

Brennnesseln
haben doppelt so
viel Vitamin C
wie Orangen!

12 Std