

Gierschlimonade

Standzeit: 8 bis 10 Stunden

Zutaten:

10 Stängel Giersch (gewaschen)

1 Liter Bio-Apfelsaft

1 große Bio-Orange oder Bio-Zitrone

1 Liter Mineralwasser prickelnd

andere Kräuter (Holler, Lavendel, Rosmarin....) nach Belieben

Die Gierschblätter gemeinsam mit der in Scheiben geschnittenen Orange und dem Apfelsaft in ein Gefäß füllen. Dieses dann ca. 8-10 Stunden stehen lassen, damit der Giersch seine Wirkstoffe abgeben kann. Wenn man die Limo gleich probieren möchte, kann man der Aromaentfaltung nachhelfen, indem man die Gierschstängel mit dem Nudelholz anwalzt.