

## Rezept :: Zauberkraft-Kräuterlimo

### Ein lecker-fruchtiges Getränk für warme Tage

Selbst angesetzt und schon deshalb so  
lecker und wohltuend.

#### Man braucht:

Je 3 Zweige frische Kräuter:  
z.B. Minze, Zitronenmelisse, Basilikum,  
Rosmarin, Thymian  
1 unbehandelte Zitrone  
0,5 Liter Sprudelwasser  
0,5 Liter Apfelsaft

#### So geht's:

Die Kräuter einkaufen - am besten im Bio-  
laden oder in Bio-Qualität oder noch bes-  
ser: im Garten sammeln. Vom Rosmarin,  
der Zitronenmelisse und dem Thymian die  
Blättchen abzupfen und dann mit den an-  
deren Kräutern, dem Apfelsaft und dem  
Saft aus der Zitrone in einen Kochtopf ge-  
ben. Deckel drauf und nun einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Danach die Kräuter herausnehmen und et-  
was ausdrücken.

Diesen entstandenen Zaubertrank abkühl-  
en lassen und wenn er Zimmertemperatur  
hat, in den Kühlschrank stellen.

Ist er ordentlich durchgekühlt, kann man  
aus ihm die Kräuterlimo zubereiten, indem  
man jeweils einen Teil Zaubertrank mit ei-



nem Teil Sprudelwasser und gern auch noch ordentlich Eiswürfeln mischt.  
Lasst euch die Limo schmecken und wundert euch nicht über die wirkenden Zauberkräfte!

Wer noch experimentieren möchte, nimmt anstelle der Kräuter ein bis zwei Hände voll Rosenblüten. Für diese Rosen-Limo nehmt ihr statt des Apfelsaftes frisches Wasser. Einfach die Rosenblütenblätter mit den in Ringe geschnittenen Zitronen ins Wasser geben und dann ab damit in den Kühlschrank. Einen Tag ziehen lassen.

Vorher an den Rosen schnuppern: Je mehr Rosenduft, um so mehr ätherische Öle sind enthalten und um so intensiver ist der Geschmack. Sehr schick: Das Getränk nimmt die Farbe der Blüten mehr oder weniger stark an. Nehmt für die Limo keine Blüten aus dem Blumenladen, sondern aus einem Garten, wo keine giftigen Pflanzenmittel gesprüht wurden. **Zum Wohl!**