



🕒 15 Minuten,
1 Tag ziehen lassen

Gartenlimonade

Zutaten für ca. 2 Liter

- 2 große Hände voll frische, essbare Kräuter (z. B. Waldmeister, Zitronenmelisse)
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 L Apfelsaft (naturtrüb und ungesüßt)
- 1 L Mineralwasser



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die gesammelten Blüten und Kräuter gründlich waschen und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
 - 2 Kräuter und Zitronenscheiben in ein großes Glasgefäß geben, mit Apfelsaft übergießen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
 - 3 Am nächsten Tag die Mischung durch ein Sieb abseihen, 1:1 mit Mineralwasser verdünnen und mit frischen Zitronenscheiben oder Kräutern garniert servieren.

- ① Naturtrüber Apfelsaft enthält mehr Ballaststoffe und Antioxidantien – gut für Darm und Immunsystem!
- ↻ Variante: Für mehr Süße einfach ein bisschen Honig hinzufügen.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Freistaat
SACHSEN