

Zitronen-Kräuter-Limonade

Erfrischung für den Sommer

Wer kann mitmachen?	Kinder ab 6 Jahren, Kinder mit ihren Eltern
Wo kann ich das machen?	im Garten, zu Hause, auf dem Balkon
Wie lange dauert das?	Circa. 15 Minuten, dann über Nacht ziehen lassen

Worum geht's?

Ein Glas kühle Limonade gehört einfach zum Sommer dazu. Viele Menschen greifen deswegen zu Softdrinks, wie Cola.

Selbstgemachte Limonaden sind die bessere Alternative, denn ihr könnt sie einfach zu Hause zubereiten. Sie enthalten frische, vitaminreiche Zutaten und ihr wisst ganz genau, was drinsteckt! Mit unserem Rezept macht ihr eure eigene leckere Bio-Kräuter-Limo für den Sommer.

Softdrinks aus dem Supermarkt enthalten oft sehr viel Zucker und künstliche Zusätze. Außerdem stehen einige Hersteller in der Kritik, weil sie große Mengen Wasser z.B. in afrikanischen oder südamerikanischen Ländern beanspruchen, wo Wasser für die Bevölkerung ohnehin knapp ist.



Was brauche ich dafür?



1 Bio-Zitrone oder Bio-Saftorange

Einige Stängel von Minze oder Zitronenmelisse aus dem Kräutergarten

1 Liter Wasser

2 Esslöffel Bio- und Fair-Trade-Zucker

Eine Saftpresse und eine Karaffe

Wie mache ich das genau?

1. Presst eine halbe Bio-Zitrone/Orange aus und schneide die andere Hälfte in kleine Stücke.
2. Schüttet den Saft in die Karaffe und füllt sie anschließend mit Wasser auf.
3. Gebt nun nach Geschmack 2 Esslöffel Zucker hinzu und rührt alles um, bis er sich aufgelöst hat.
4. Jetzt gebt ihr die gewaschenen Stängel von Minze oder Zitronenmelisse und auch die restlichen Zitronen-/Orangenstücke mit in die Karaffe.
5. Stellt die fertig gemischte Limonade für eine Nacht in den Kühlschrank, damit die Kräuter ziehen und ihre Aromen richtig verbreiten können.
6. Genießen :) und zügig verbrauchen.

Genießt den Sommer mit eurer selbstgemachten Limo!

Euer NABU-Münsterland-Team

Fotos: M. Germies, A. Tecker

Weitere Infos:

<https://utopia.de/ratgeber/rezepte-selbstgemachte-limonade/> - Weitere Limo-Rezepte

<http://www.fluchtgrund.de/2017/09/wie-die-privatisierung-des-suesswassers-afrika-den-wasserhahn-zudreht/> - Privatisierung von Wasser in Afrika