

Wilde Giersch-Limonade

ZUTATEN

1 Liter Bio-Apfelsaft
1 Liter Mineralwasser
20 Gierschblätter
1 Gundermannrebe
1 Stiel Pfefferminze

ZUBEREITUNG

Wildkräuter in Apfelsaft kneten und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abseihen und im Verhältnis 1:1 mit Mineralwasser mischen. Wer mag, gibt noch Eiswürfel hinzu. Ein wahrer Erfrischungskick!

Anmerkung: Wie bei allen Wildkräuter-Rezepten, darf nur gesammelt und gegessen werden, was zu 100 % sicher bestimmt werden kann.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterpädagogin und Projektleitung Genussregion Niederbayern

