

# Limonade selber machen - Grundrezepte

Limonade ist lecker – und meist quietsch süß. Leider nicht gerade gut für Figur, Zähne und Gewissen. Und dabei ist es ganz einfach, Geschmack und Zuckergehalt seiner Limonade selber zu bestimmen. Und dabei kann man noch richtig kreativ sein und viele Geschmackspunkte bei Familie und Freunden sammeln.

## Limonade selber machen:

Das Grundrezept Im Prinzip sind hausgemachte Limonaden Geschmackssirup vermischt mit etwas Zitronensaft und kohlenstoffhaltigem Mineralwasser. Man kann auch geeignete Früchte wie z.B. Melone im Mixer zusammen mit Zitronen- oder Limettensaft und Zucker pürieren und dann mit Sprudelwasser auffüllen. Aber wenn man immer einen oder mehrere Sirups vorrätig hat, dann kann man sich auch im tiefsten Winter den Sommer ins Glas holen. Sirups halten sich, wenn sie heiß abgefüllt werden, verschlossen einige Monate. Sobald man die Flasche aber geöffnet hat, ab in den Kühlschrank damit! Kalt abgefüllte Sirups bitte gleich kühlen und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

## Beliebte Siruprezepte

1. Minzsirup Heißen Läuterzucker über Minze gießen, zwei Stunden stehen lassen und durch ein Sieb in eine Flasche füllen.
2. Zitronensirup 5 Biozitronen auspressen und die Schalen fein reiben. Mit 150g Zucker und 150ml Wasser 5 Minuten kochen lassen. Heiß in Flaschen füllen.
3. Lavendelzitrone Sirup Eine Biozitrone ausdrücken. Läuterzucker aus 250g Zucker mit der ausgepressten Zitrone kochen. Über 3 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten gießen, Zitronensaft dazu. Nach dem Abkühlen durch ein Sieb in Flaschen füllen.

## 4. Holunderblütensirup

- 10-15 aufgeblühte Dolden säubern (gut ausschütteln und eventuell in stehendem Wasser waschen), 1-2 Biozitronen in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensäure in einen großen Topf oder eine Schüssel geben. Läuterzucker aus 1kg Zucker herstellen und warm über die Blütenmischung gießen. Umrühren und zugedeckt 4 Tage stehen lassen. Ab durch das Sieb in die Flasche. Schmeckt auch super zu Sekt und ist eine Grundzutat für Hugo!!
5. Ingwersirup Läuterzucker mit klein geschnittenem Ingwer und Zitronengras 5 Minuten kochen. Heiß abfüllen.
  6. Ingwer Bier 150g frischen Ingwer fein reiben und mit 200g braunem Zucker und 1 Liter Wasser eine Minute lang kochen. Mit abgeriebener Limetten und Orangenschale und dem Saft einer Limette heiß in einen Krug geben und 1-2 Stunden ziehen lassen.

## 7. Die Besonderheit:

Waldmeistersirup Waldmeister enthält Cumarin, das in höherer Dosis Benommenheit und Kopfschmerzen verursachen kann. Deshalb sollte man beim Thema Kinder und Waldmeister Vorsicht walten lassen und man braucht auch nur wenig Stängel für einen halben Liter Sirup. Waldmeister erntet man im Mai/Juni, am besten kurz vor der Blüte. Ein paar Stunden antrocknen (dann fängt er auch an zu duften!) und anschließend in kaltem Läuterzucker einige Tage ziehen lassen.

## Das Auge trinkt mit

Sirup ins Glas, Mineralwasser dazu, fertig? Ein Strohhalm, eine Zitronen- oder Limettenscheibe darf es schon sein. Gute Idee: in den Eiswürfelbereiter in jedes Fach ein paar Beeren oder Fruchtstückchen legen, mit Wasser begießen und einfrieren. Oder Tiefkühlbeeren direkt ins Glas. Minze, Zitronenmelisse, Lavendel, Rosenblätter – der erste Eindruck der selbstgemachten Limonade wird dann nur noch vom ersten Schluck übertroffen. Zum Wohl!