

Rezept Minz-Schorle

Zutaten:

- eine Hand voll Pfefferminze oder Zitronenmelisse in Form von Blättern oder 5 Stängel mit Blättern
- 1 Liter Wasser
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Mineralwasser mit Sprudel
- 1/2 Zitrone
- ev. etwas Stevia zum Süßen

Zubereitung:

- die Pfefferminze / Melisse mit einem Liter kochendem Wasser überbrühen und abkühlen lassen,
- den abgekühlten Tee durch ein Sieb in ein Gefäß gießen,
- Apfelsaft und das Sprudelwasser zugeben,
- Zitrone in kleine Scheiben oder Stücke schneiden und in das Getränk geben
- Alle Zutaten umrühren und ev. mit Stevia süßen
- Im Sommer mit Eiswürfeln servieren

TIPP:

- In das Wasser für die Eiswürfel ein Blatt Pfefferminze oder ein kleines Stück Zitrone legen und mit einfrieren

Dieses Rezept stammt von Frau Naumann aus dem Team der Lehrküche.