

Kräuteraperitif, zuckerfrei



Auf dem Bild links sind die Kräuteransätze zu sehen des Aperitifs, den die Gäste der Eröffnungsfeier des Wildpflanzenparks Mutlanger Heide genießen durften. Dieses Rezept kann mit allen essbaren Kräutern hergestellt werden, Verwendung finden Blätter wie Blüten. Vorteilhaft sind Pflanzen, die ätherische Öle enthalten, denn der Geschmack gestaltet sich entsprechend der Aromen der Kräuter.

Immer ist der Grundgeschmack fruchtig aufgrund des Apfelsafts und wir können uns zugesetzten Zucker sparen, da die Apfelsüße ausreichend ist.

Mögliche Kräuter z.B.: Holunderblüten, Rosenblüten, Giersch, Melisse, Minze, Lavendelblüten, Oregano oder Dost, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, Brennnessel, Gänseblümchen, Malvenblüten, Mohnblüten, Nachtkerzenblüten, Rotkleeblüten, Gundelrebe, Waldmeister (blühendes Kraut), Wiesen-Labkraut, gelbes Labkraut

REZEPT

Zutaten: 1 l Apfelsaft - 2 Hand voll Kräuter (oder soviel wie in 1 Liter passen) - 1 Zitrone mit Schale - optional Gewürze wie Zimtstange oder geriebener Ingwer

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Karaffe oder einen durchsichtigen Krug geben. Im Innenraum bei Zimmertemperatur 1-2 Tage stehen lassen. Wenn es schnell gehen soll, darf der Apfelsaft auch erwärmt werden auf 50-60 Grad, dann ist das Getränk schon nach 3 Stunden fertig und kann, abgekühlt, bald getrunken werden. In einer schönen Karaffe kann das Kunstwerk auch direkt Gästen gezeigt werden und man siebt es dann am Tisch erst ab in einen zweiten Krug.



Rezept von der Heilpflanzenschule Kräuterreich