



Trauben-Ingwer-Limonade

Fruchtig & spritzig: Erfrischungsgetränk gegen den Herbst-Blues

Erfrischend, fruchtig, lecker: Unsere Trauben-Ingwer-Limonade ist das perfekte Getränk, um spätsommerliches Beisammensein zu feiern. Die Kombination aus feiner Säure und milder Süße spudelt euch und euren Lieben gute Laune ins Glas.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten Vorbereitung, ca. 1 Stunde im Kühlschrank zum Kühlen.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Bio-Zitronen
- 5 Beutel Früchtetee (z.B. Apfeltee)
- 1 Liter Traubensaft
- 500 Milliliter Mineralwasser (mit viel Kohlensäure)
- 2 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 Liter kochendes Wasser
- Eine Hand voll Weintrauben
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Paar Blätter Basilikum

So geht's

Zitronen heiß abspülen und dünn schälen, sodass die weiße Haut noch an der Frucht bleibt. Zitronensaft auspressen und beiseite stellen. Zitronenschale, Ingwer und Teebeutel mit einem Liter sprudelnd kochendem Wasser aufbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, dann alles durch ein Sieb gießen. Den Traubensaft dazu geben und mit Zitronensaft und Honig oder Agavendicksaft abschmecken. Alles für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann die Weintrauben halbieren, auf Gläser verteilen, den Saft darüber geben und kurz vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen und mit Basilikum garnieren.

So gesund ist es

Zitronen sind voller Vitamin C, Kalium und Folsäure – alles wichtige Nährstoffe für eure Abwehrkräfte. Und die braucht ihr, wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken. Ingwer enthält wertvolle ätherische Öle, die virusstatisch sind, also die Vermehrung von Viren hemmen. Auch die Trauben bringen Vitamin-Power in die Limo – vor allem das enthaltene Vitamin B6 stärkt euer Immunsystem.

Brennwert: 130kcal, Protein: 0,7g, Kohlenhydrate: 30g, Fett: 0,2g (durchschnittlich pro Glas 0,4l)