

# Jolinchens Waldküche

**Leckere Rezepte mit den „Früchten des Waldes“ – jeden Monat kommen neue hinzu.**

Wichtig: Beim Pflücken und Sammeln Erwachsene um Rat fragen.

Und lass dir beim Zubereiten auch von Erwachsenen „über die Schulter gucken“, bitte.

## Kinder-Maibowle mit Erdbeeren

„Bowle“ ist ein kaltes, aromatisches Mischgetränk. Die Maibowle macht man – wie der Name schon sagt – im Mai und feiert damit den Frühling. Der Waldmeister mit seinem frischen Duft steht ganz besonders für diese Jahreszeit. Für die Zubereitung gibt es spezielle Gefäße. Die nennt man ebenfalls „Bowle“. Eine große Salatschüssel geht aber genauso.

### Zutaten

1 Liter Apfelsaft  
 1 Liter Sprudel (prickelndes Mineralwasser)  
 6 Stängel Waldmeister ohne Blüten  
 1 Zitrone  
 500 g Erdbeeren  
 1 Päckchen Vanillezucker

### Vorbereitung

Waldmeister etwas welken lassen (also am Vortag pflücken) oder frischen Waldmeister eine Stunde lang in das Tiefkühlfach legen. Dann ist das Aroma besonders intensiv.

### Zubereitung

- 1** Wasche die Zitrone ab und schneide sie in Scheiben. Brause die Erdbeeren ab und schneide sie in kleine Stücke.
- 2** Fülle den Apfelsaft in eine große Schüssel. Rühre den Vanillezucker unter.
- 3** Binde den Waldmeister mit einem Faden an den Stängelenden zusammen. Hänge das Sträußchen kopfüber in den Apfelsaft. Die Stängelenden müssen dabei unbedingt rausgucken. Wie bei „Alle meine Entchen“: *Köpfchen in das Wasser, Schwänzchen in die Höh’*.
- 4** Gib Zitrone und Erdbeeren ebenfalls in die Schüssel. Stelle das Gefäß dann mindestens 30 Minuten, maximal 45 Minuten in den Kühlschrank.
- 5** Nimm das Waldmeister-Sträußchen heraus und gieße kaltes Sprudelwasser hinzu.
- 6** Fertig ist die prickelnde Maibowle für Kinder! Fülle nun mit einer großen Kelle das Getränk samt Erdbeerstückchen in Gläser und serviere die Maibowle deinen Gästen.

Jolinchen-Tipp:

## Waldmeister-Zucker

Vanillezucker kennt ja jeder - Zucker, der ein bisschen nach Vanille schmeckt. Waldmeisterzucker ist ein Geheimtipp! Schmeckt super: dünn gestreut über frischen Erdbeeren, aber auch in anderen Desserts.

Verwende, wie bei der Bowle, den leicht gewelkten Waldmeister ohne Blüten. Fülle in eine Schüssel einen Teil Zucker, lege die Waldmeisterstängel hinein, fülle über die Blätter noch mehr Zucker. Die Stängelenden gucken dabei aus der Schüssel raus.

Lass den Zucker etwa eine Woche den Waldmeistergeschmack annehmen. Nimm die Stängel dann heraus und fülle den Zucker in ein Schraubglas. So kannst du immer mal wieder ein bisschen von dem tollen Waldmeisterzucker verwenden.

