



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 500 ml Mineralwasser
- 1 Stk. Zitrone, unbehandelt
- 500 ml Birnensaft
- Wildkräuter
- 10 Stk. Gänseblümchen
- Pfefferminze
- Zitronenmelisse
- Gundelreben

Mein persönlicher Tipp

Besonders toll sieht deine Kräutermo aus, wenn du sie mit Kräuter- bzw. Blüteneiswürfeln servierst. Dafür einfach essbare Blüten bzw. Kräuter in Eiswürfelformen geben, mit Wasser auffüllen und im Gefrierfach frieren lassen.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Wiesendudler

Kräutersirup



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Kräuter (10 Gierschblätter, 10 Gänseblümchen, 1 Ranke Gundermann, 1 Zweig Pfefferminze, 1 Zweig Zitronenmelisse)
- gut waschen und das überschüssige Wasser abschütteln.
- Die Kräuter mit Küchenspagat zu einem Strauß binden.
- Zitrone der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
- Birnen,- oder Apfelsaft in einen Krug füllen, Zitronenscheiben begeben und das Kräuterbüschel hineinhängen.
- Nun an einem kühlen Ort mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.
- Vor dem Servieren das Kräuterbüschel entfernen.
- Den Saft in schöne Gläser füllen, aber nur zur Hälfte.
- Mit Mineralwasser auffüllen und frischen Kräuterzweigen dekorieren.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Kräuterwichtel