

Wiesendudler

Zutaten:

- 1 Liter Apfelsaft
- ½ Liter Mineralwasser
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Giersch
- 2 Triebe der Gundelrebe
- 4 Stängel Waldmeister



Zubereitung:

Den Waldmeister zuerst anwelken lassen.

Giersch, Gundelrebe und Waldmeister mit einem Nudelholz oder mit der Hand leicht quetschen.

Die Kräuter in ein Gefäß geben und mit dem Apfelsaft aufgießen. Den Waldmeister bereits nach 30 Minuten entnehmen, Giersch und Gundelrebe über Nacht ziehen lassen.

Danach die Flüssigkeit in einen Krug abseihen und die Pflanzenreste gut ausdrücken.

Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und den Saft der Bio-Zitrone hinzufügen.