

# Giersch Limonade selber machen

Die Gierschlimonade ist ein erfrischendes und durstlöschendes Getränk für heiße Tage und läßt sich einfach selber zubereiten.

Giersch enthält viel Kalium, Vitamin C, Karotin und Eisen. Er wirkt gegen Rheuma, Gicht und Arthritis, ist krampflösend, entgiftend, blutreinigend und regt den Stoffwechsel an.

## Zutaten:

Für die Giersch Limonade benötigen Sie eine Hand voll Giersch, eine Bio Zitrone, 3-4 Stängel Gundermann und naturtrüben Apfelsaft. Den Apfelsaft kaufe ich im Bioladen.

## Zubereitung:

1 große Handvoll Giersch mit dem Nudelholz zerquetschen und in eine Saftkaraffe geben. Die Bio-Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Den Saft etwas auspressen und zum Giersch geben. Nun 3-4 Stängel Gundermann dazu geben. Danach alles mit dem naturtrüben Apfelsaft (oder einen Saft Ihrer Wahl) aufgießen.

Die Mischung sollte nun mindestens 2 Stunden durchziehen. Besser ist es, sie einfach über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Ganze mit Wasser (mit oder ohne Sprudel) aufgießen und kühl servieren.

Hübscher sieht es aus wenn man noch einige Gänseblümchen hineintut, die dann dekorativ oben schwimmen.

Guten Appetit! wünscht Mark Baier

Mehr Rezepte und Anregungen finden Sie unter:

[www.barfuss-potsdam.de](http://www.barfuss-potsdam.de)