

Erdbeerlimonade

Frisch-fruchtig, mit Limette und Mineralwasser -
das perfekte Sommergetränk.



Portionen
4

Zubereitung
ca. 10 Min.

Aktive Zeit
10 Minuten

Rezept

Zutaten

- 350 g Erdbeeren
- 1,3 l gekühltes Mineralwasser (mit viel Kohlensäure)
- 2EL Zucker
- Saft von ½ Limette (1½-2 EL)
- 2 Handvoll Eiswürfel
- Optional: Schale von 1 unbeh. Limette oder 1 Handvoll Minzeblätter

Zubereitung

1. Erdbeeren putzen, waschen, zerkleinern und in einen hohen Rührbecher geben.
2. 100 ml Mineralwasser, Zucker und Limettensaft hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Das Erdbeerpüree durch ein feines Sieb streichen und die Kerne entfernen.
4. Zum Servieren Eiswürfel in eine große Karaffe füllen, das restliche Mineralwasser dazugießen und das Erdbeermark unterrühren. Sofort servieren.
5. Für Erdbeer-Limetten-Limonade: Die Schale von 1 unbehandelten Limette mit pürieren.
6. Für Erdbeer-Minz-Limonade: 1 Handvoll Minzeblätter waschen und mit pürieren.

Wissenswertes zu den Zutaten

Erdbeeren

Reich an Vitamin C, Folsäure und Mangan - mit nur 32 kcal pro 100 g sehr leicht.

Halbierter Zucker

Die Erdbeeren süßen schon natürlich, das reicht für 1,3 l Limonade.

Limette

Hebt die Süße, bringt Frische und vor allem Vitamin C.

Selbstgemacht

Ohne Aromen, Farbstoffe oder Süßstoffe - das echte Geschmackserlebnis.

Tipp aus der Praxis: Die Limonade möglichst frisch zubereiten. Wer vorbereiten möchte, kann das passierte Erdbeermark im Kühlschrank aufbewahren und erst zum Servieren mit Mineralwasser und Eiswürfeln mischen.