

Der Durstlöcher aus der Natur oder „Wiesendudler“

Rezepturvorschlag:

- 12 Blätter vom Giersch
- 1 Ranke Gundelrebe
- 2 Stängel Pfefferminze
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Mineral- oder Trinkwasser
- 1 Zitrone

Zubereitung:

Den Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Frühestens nach 5 Stunden den Strauß heraus nehmen, eventuell den Saft einer Zitrone dazugeben und mit Wasser aufgießen.

Quellverz: HKC Regina Müllner

