

Rezept für eine FANTastische Limonade

Sirup-Zutaten für 4 L Limonade :

- 4 Bio-Orangen
- 1 Bio-Limette
- 18 Würfelzucker
(ca. eine kleine Tasse)
- Mineralwasser mit viel Sprudel

Übrigens:

Der Sirup hält sich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank!

Und so wird´s gemacht:

1. Früchte waschen und die Schale von 1 Orange abreiben
2. Saft von Limette und Orangen auspressen
(du brauchst zwei Tassen Saft)
3. Saft und Orangenschalen in einen Topf geben
4. Die Tasse Zucker dazugeben, umrühren und 15 min köcheln lassen
5. Abkühlen lassen
6. 3 EL Sirup in ein Glas geben und mit Wasser aufgießen

Profitipp:

Für den ultimativen Vitamin-Boost kannst du noch Kiwi-saft oder sogar Petersilie zur Limonade hinzugeben.
Übrigens: In Petersilie steckt am meisten Vitamin C.



Für Schlaubeeren: Wissenswertes über Vitamin C

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine zur Stärkung unseres Immunsystems, es wehrt Krankheitserreger ab und sorgt so dafür, dass wir gesund bleiben. Vitamin C heißt auch Ascorbinsäure. Dieser Name hat seinen Ursprung im Lateinischen und bedeutet soviel wie „ohne Skorbut“. Skorbut ist eine Krankheit, die man bekommt wenn dem Körper Vitamin C fehlt. Früher starben viele Seefahrer daran, da es damals unterwegs kein frisches Obst und Gemüse gab.