

Thüringer Wald Limonade

Apfelsaftschorle mit Auszügen von der Thüringer Pfefferminze, Giersch und Bärwurzblättern



© Ruth Bredenbeck

Zutaten

- Sprudelwasser aus der Thüringer Waldquelle oder Sekt
- Apfelsaft von einer historischen Streuobstwiese aus der Region
- Kräuter von Thüringer Kräuterpiesen (eine Hand pro Liter):
 - > Thüringer Minze (*Mentha x piperita* „Multimentha“)
 - > Giersch (*Aegopodium podagraria*)
 - > Bärwurzblättern (*Meum athamanticum*)

Zubereitung

Eine Handvoll frische Blätter von *Mentha x piperita* „Multimentha“, *Aegopodium podagraria* und *Meum athamanticum* (Mischung 2:2:1) direkt in 1 l Apfelsaft legen und ca. 3-4 Stunden ziehen lassen. Dann mit Mineralwasser oder Sekt nach Geschmack aufgießen und mit Zitronenscheiben verfeinern.

Mit besten Empfehlungen von

Ruth Bredenbeck und Andrea Limp
(Olitätenköniginnen aus Großbreitenbach und Partner-Naturführerinnen
des UNESCO-Biosphärenreservats Thüringer Wald)