Maibowle mit Waldmeister

Mengenangaben: 2 Liter
Zubereitungszeit: 20 Minuten, Ruhezeit 2 Stunden

Zutaten für Maibowle

1 kleines Bünde	Waldmeister (nicht blühend)
150g	Zucker, Honig, oder Ahornsirup
2	Zitronen (unbehandelt)
1	Orange (unbehandelt)
6 Stk.	Pfefferminzblätter
1l	Apfelsaft
1l	Mineralwasser

Zubereitung

1. Den Waldmeister waschen, abtrocknen und zu einem Bündel zusammenbinden.
   Das Bündel ca. 30 Minuten an einem kühlen Ort liegen lassen (z.B. Tiefkühlfach), bis der Waldmeister leicht welk ist.

2. Eine Zitrone und die Orange auspressen und zusammen mit dem Apfelsaft in eine Bowlenschüssel geben.
   Die zweite Zitrone in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zucker ebenfalls in die Bowle geben. Alles gut verrühren.

3. Den Waldmeister in die Bowle hängen. Die Stängelenden sollten nicht in die Bowle tauchen, da sonst neben dem Aroma auch unerwünschte Bitterstoffe freigesetzt werden könnten.
   Die Bowle ca. 20-30 Minuten ziehen lassen.
   Wenn die Bowle bitterer schmecken soll, den Waldmeister 30-40 Minuten in der Bowle lassen – bitte probieren!

4. Den Waldmeister aus der Bowle holen und die Bowle kaltstellen.

5. Vor dem Servieren die Bowle mit Mineralwasser aufgießen und die Pfefferminzblätter dazugeben.

Gutes Gelingen!

© Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin