Gurken-Ingwer-Limonade

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Ingwer, frisch	15 g
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	3 St.
Honig	100 g
Salz	
Minigurken	1 St.
Eiswürfel	8 St.
Mineralwasser, classic	1 L

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Messbecher, Sieb, Pürierstab, Glas mit Schraubverschluss

1. Gurken waschen und die Enden entfernen. Salatgurken längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurkenhälften klein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von der Hälfte der Zweige abzupfen. Übrige Zweige später verwenden. Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen.

2. Gurkenstücke, Ingwer, Minze, Honig, Limettensaft und 200 ml Wasser fein pürieren und mit etwas Salz abschmecken. Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen, dabei leicht ausdrücken.

3. Minigurken waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Limonade mit Gurkenscheiben, Eiswürfeln und restlicher Minze mischen. Mit kaltem Mineralwasser auffüllen und servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Am besten schmeckt die Limonade im Verhältnis 1:1 gemischt mit Mineralwasser.

Tipp: Die Limonade kann auch gut als Gurken-Gin-Tonic serviert werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	116 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g