



Gurken-Limette-Limonade mit Minze

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	3 St.
Minze, frisch	5 g
Wasser mit Kohlensäure	1 L
Zucker	4 EL
Crushed Ice	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab

1. Gurke waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Limetten waschen, Schale mit einem Sparschäler in vier feinen Spiralen herunterschälen, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. In einem hohen Gefäß Gurke, 6 EL Limettensaft, Minze und 100 ml kaltes Wasser pürieren. In eine Schüssel ein sauberes Küchentuch legen, Püree hineinfüllen, Tuch zu einer Tasche formen und durch Auswringen Saft in die Schüssel auspressen. Zucker zugeben und vollständig auflösen lassen. Gurken-Limetten-Minze-Mischung vorsichtig mit Sprudelwasser vermengen (nach Belieben nochmals mit Zucker nachsüßen).

3. In vier Gläser jeweils 2 EL Crushed Ice (nach Belieben mehr) geben und mit Gurken-Limetten-Limonade auffüllen. Nach Belieben mit Minze, Gurkenscheiben und Limettenschale verzieren und servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Eignet sich auch hervorragend als Mischgetränk zu alkoholischen Cocktails mit Gin oder Rum.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	55 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g