REZEPT FÜR GRÜNTEE-ZITRONENMELISSE-SIRUP

GRÜNTEE-ZITRONENMELISSE-SIRUP

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 600 ml | 25 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 10 g loser grüner Tee (zum Beispiel Sencha)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund (ca. 15 g) Zitronenmelisse
- 600 g SweetFamily Feiner Zucker

7569

ZUBEREITUNG

395	0	100	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro 100 ml ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Grünen Tee mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen, 4 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Sieb abgießen. Zitrone heiß waschen. Mit einem Sparschäler 2 Streifen Schale dünn abschälen und Frucht auspressen. Zitronenmelisse verlesen, waschen und trockenschütteln.

2. Zitronensaft, Tee und Zucker in einem Topf mit Zitronenmelisse und Zitronenschale verrühren und aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

3. Sirup durch ein feines Sieb gießen. Heißen Sirup sofort in saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen. Verschließen und abkühlen lassen. Flaschen nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und Sirup zügig verbrauchen. Ungeöffnet ist der Sirup an einem kühlen, dunklen Ort mind. 4 Wochen haltbar.

Verwendungs-Tipp:

Für eine leckere Limonade 1 Teil Sirup nach Geschmack mit ca. 6 Teilen gekühltem stillen oder sprudelnden Mineralwasser auffüllen.