



Das Trendgetränk des Sommers



Zutaten

Für den Apfel-Zitronen-Switchel

1 daumengroßes Stück	Ingwer
600 ml	Wasser
400 ml	Apfelsaft
4 EL	Ahornsirup
40 ml	Apfelessig
	Saft von 1/2 Zitrone

Für den Erdbeer-Switchel

200 g	Erdbeeren
1	Limette
3 Zweige	frische Minze
4 EL	Zucker
1 l	Mineralwasser
40 ml	Apfelessig

Für den Orangen-Switchel

1 daumengroßes Stück	Ingwer
1 l	Mineralwasser
2	Bio-Orangen
1	Zitrone
4 EL	Honig
40 ml	Apfelessig

Rezeptinfo

Zutaten für je 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + Kühlzeit

pro Portion: 393 kJ, 94 kcal, 20,7 g Kohlenhydrate, 0,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Switchel ist das Trendgetränk des Sommers. Die Mischung aus Apfelessig, Zitrone und Ingwer schmeckt nicht nur wunderbar erfrischend, sondern ist auch noch so richtig gesund. Grund genug den Drink mal zu testen, oder? Wir haben den klassischen Switchel gleich drei Mal für dich abgewandelt, sodass er noch fruchtiger und leckerer schmeckt: Switchel mit Apfelsaft, Orangen-Switchel und ein Erdbeer-Switchel. Probier deinen Favoriten direkt mal aus!

Apfel-Zitronen-Switchel

Den Ingwer fein reiben und zusammen mit dem Wasser einmal aufkochen. Dann den Apfelsaft und den Zitronensaft dazu geben, den Ahornsirup einrühren und alles mit Apfelessig vermischen. Den Ingwer-Zitronen-Switchel eine Stunde ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb gießen und servieren.

Erdbeer-Switchel

Die Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit dem Saft der Limette, den Minzplättchen und dem Zucker fein pürieren. Das Erdbeer-Püree in eine Karaffe geben und mit Mineralwasser und Apfelessig auffüllen.

Orangen-Switchel

Den Ingwer fein reiben und mit dem Wasser einmal aufkochen lassen. Dann kannst du die Mischung für eine Stunde ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb geben und mit dem Saft der Orangen, dem Saft der Zitrone, dem Honig und dem Apfelessig in einem Krug mischen. Zum Schluss die Schale der Orange dünn abschälen und zur Deko und für mehr Aroma zum Switchel geben.