



Apfel-Kräuterlimonade und Wasserkefir

Rezepte von Doro Dahl

Apfel-Kräuterlimonade

Zutaten

1 großer aromatischer Apfel
1 Zitrone
1 l Sprudelwasser
1 Handvoll Garten- oder Wildkräuter nach Wahl (zum Beispiel Minze, Zitronenmelisse, Schafgarbe, Brennnessel oder Spitzwegerich)
n.B. Agavendicksaft, Reissirup, Kokosblütenzucker oder Rohrzucker

Zubereitung

Einen Apfel waschen, mit Schale in grobe Scheiben schneiden, bei den mittleren Scheiben das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Apfelscheiben mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun werden. Mit 500 Milliliter Wasser übergießen.

Die sauberen Kräuter ohne Stängel mit 500 Milliliter Wasser in einen starken Mixer geben. Wer keinen starken Mixer hat, verwendet einfach einen Pürierstab. Auf hoher Stufe mixen, bis ein grüner Sud entsteht, der mild nach Kräutern duftet. Durch ein Sieb direkt in die Kanne zu den Äpfeln, dem Zitronensaft und dem restlichen Wasser gießen. Nach Wunsch süßen. Wer es nicht so süß mag, lässt das Süßungsmittel einfach weg. Mit Kräutern als Verzierung und Eiswürfeln servieren.

Wasserkefir

Zutaten

80 g Zucker (Roh-Rohrzucker)
1 Zitrone, ausgepresst
*4 - 6 Trockenfrüchte (ungeschwefelt)
1 Zitrone, heiß abgewaschen und geviertelt
*40 g Wasserkefir kristalle
1 l frisches Wasser (Leitungswasser oder stilles Wasser aus der Flasche)
je nach Größe Bergfeigen, Datteln, Aprikosen

**Die Trockenfrüchte können bis zu dreimal wiederverwendet werden. Die Kefirkristalle braucht man nur einmal anzuschaffen. Man kann sie immer wieder benutzen und im Laufe der Zeit vermehren sie sich, sodass man sie weiter verschenken kann.*



Zubereitung

Zucker und den Saft der ausgepressten Zitrone in das Glas geben und Wasser hinzugeben. Mit einem Edelstahlöffel so lange umrühren, bis sich der Zucker weitgehend aufgelöst hat. Nun werden die Trockenfrüchte und die Zitronenviertel ins Glas gegeben.

Jetzt kommt der große Moment, in dem die kleinen Wasserkefirkristalle den frischen Ansatz erobern dürfen. Sie sinken langsam auf den Boden des Glases. Von hier aus können sie ihre Arbeit tun, und man kann sehen, dass es bald im Glas sehr lebendig wird. Das Glas wird mit einem Gäraufsatz oder Deckel verschlossen und für zwei bis vier Tage an einen hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung gestellt. Nach zwei Tagen kann man mit einem sauberen Strohhalm probieren, ob das Wasserkefir schon schmeckt. Wenn man weniger Süße und mehr Säure möchte, kann man das Glas noch einmal ein bis zwei Tage stehen lassen. Sobald Duft und Geschmack des Wasserkefirs angenehm sind, wird es Zeit, die Flüssigkeit abzugießen und dabei die Früchte und die Kristalle in einem feinen Sieb aufzufangen.

Mit den Früchten und den Kristallen kann man gleich einen neuen Ansatz starten; die abgegossene Flüssigkeit ist bereit für die Zweitfermentation. Diese Veredelung ist nicht zwingend erforderlich, es macht aber viel Spaß auszuprobieren, welche Geschmäcker, Aromen und Farben man mit natürlichen Zutaten hinbekommt. Außerdem entwickelt der Wasserkefir in der Zweifermmentation noch einmal ordentlich Kohlensäure. Dadurch schmeckt er leckerer und erfrischender und überrascht durch seine Feinperligkeit.

Danach gießt man ab, schmeckt eventuell mit Zucker oder einem anderen Süßungsmittel ab und füllt das fertige Wasserkefir in eine Bügelflasche oder eine Mineralwasserflasche. Wegen der entstehenden Kohlensäure muss die Flasche aus dickem Glas bestehen. Achtung: Immer vorsichtig öffnen!

Wichtig: Wer keinen Alkohol trinken darf, sollte sicherheitshalber auf Wasserkefir verzichten. Bei dem Fermentationsprozess wird der Zucker über Alkohol umgewandelt und es kann ein Restalkohol bleiben, der vergleichbar mit dem in alkoholfreiem Bier ist.