

Hier und heute



Frühlingshafte Fruchtsaftschorlen

Frische Fruchtsaftschorlen für fabelhafte Frühlingslaune: Karin Steinhoff teilt mit uns ihre Rezepte für Erdbeer-Holunderblüten-Schorle und Kiwi-Gurke-Ananas-Schorle.

Rezept Erdbeer-Holunderblüten Schorle

von Karin Steinhoff für ca. 1 Liter

Zutaten

- 350 g Erdbeeren, tiefgefroren oder frisch
- 50 ml Holunderblütensirup
- 600 ml prickelndes Mineralwasser gekühlt

Zubereitung

Erdbeeren in Stücke scheiden und mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Erdbeerpüree mit Sirup und Mineralwasser aufgießen und umrühren.

Tipp: Je nachdem wie süß und reif die Erdbeeren sind, braucht man mehr oder weniger Sirup. Also am besten zuerst mit einer kleineren Menge Sirup anfangen.

Varianten: Diesen leichten Durstlöscher kann man auch mit schnell gemixtem Pfirsich- oder Aprikosensirup zubereiten.

Rezept Kiwi-Gurken-Ananas Schorle

von Karin Steinhoff für ca. 1 Liter

Zutaten

- 400 g Gurke geschält
- 180 g Kiwi (Fruchtfleisch)
- 300 ml Ananassaft
- 50 ml prickelndes Mineralwasser gekühlt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben

Zubereitung

Gurken in kleine Stücke schneiden und entsaften. Kiwi mit dem Ananassaft fein pürieren. Gurkensaft, Kiwi-Ananas-Saft, Mineralwasser und Ingwer vermischen.

Falls Sie keinen Entsafter haben, können Sie das Gurkenwasser auch einfach per Hand herstellen. Dazu verwenden Sie am besten ein Sieb oder ein feines Küchentuch und drücken die Gurkenstücke sanft aus, um den Saft zu extrahieren. Alternativ können Sie auch eine Spätzlepresse oder einen Kartoffelstampfer verwenden, um den Saft aus den Gurkenstücken zu pressen.