

KERSTIN GEIGER



# INGWERLIMONADE

**Kurzbeschreibung:**

Eine herrliche Erfrischung im Sommer!

**Kategorie / Umfang:**

Kochen & Backen / 2 Seiten

**Zeitraumen:**

ca. 10 Minuten

**Gruppengröße / Mitarbeitende:**

beliebig

**Material:**

Ingwer (pro Glas ca. 2 cm), unbehandelte Zitronen, Orangen oder Limetten, Stevia (das ist ein pflanzliches Süßungsmittel ohne Kalorien, also viel gesünder als Süßstoff oder Zucker; gibt es als Pulver oder auch flüssig – alternativ könnt ihr auch eine Stevia-Pflanze nehmen und die Blätter klein hacken, gibt es im Pflanzenmarkt zu kaufen), ggf. Minze und Eiswürfel, Gläser, Strohhalm, Knoblauchpressen, Messer, Brettchen.

**Vorbereitungsaufwand:**

gering: Zutaten besorgen

**Erstveröffentlichung:**

Jungscharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 75



## SO GEHT'S

Den Ingwer schälen, in Würfelchen schneiden und dann mit der Knoblauchpresse direkt ins Glas pressen. Das kann je nach Konsistenz des Ingwers kräftige Hände benötigen!

Zwei Tropfen Stevia dazugeben, etwas Zitrone/Orange/Limette auspressen, alles mit Wasser auffüllen – fertig! Ihr könnt das Ganze natürlich auch mit Mineralwasser aufgießen.

Ebenfalls sehr lecker ist das Ganze, wenn noch ein paar Blätter frische Minze hineinkommen.

Eine Scheibe Orange o.Ä. auf den Glasrand stecken, Strohhalm hinein und genießen! Mit Eiswürfeln bleibt es noch länger kühl.



Foto: Kerstin Geiger