

MEISTERLICHE WALDMÄNNCHEN

Waldmännchen – so wird in manchen Regionen Deutschlands der Waldmeister genannt. Ein wahrer Meister ist die Pflanze jedoch in der Küche. Mit ihrer Hilfe lassen sich leckere Speisen herstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch eine schöne grüne Farbe haben. Zuerst fällt uns dazu natürlich der grüne Waldmeister-Wackelpudding mit Vanillesoße ein oder das Waldmeister-Joghurteis.



Dazu benötigen wir:

Ein 3 Liter-Glasgefäß,
1 Liter Apfelsaft,
1 Liter Sprudel,
100 Gramm Zucker,
eine Limette oder kleine Zitrone,
ein Sträußchen Waldmeister

Wir zaubern mit euch eine wunderbare Kinder-Waldmeister-bowle, gerade richtig zum Kindertag.

Als erstes den Waldmeister kurz abrausen und dann trocken schütteln. Die Blätter nun etwas liegen lassen, damit sie anwelken. Das ist wichtig, weil sich erst dann der Inhaltsstoff Cumarin bildet, der für das Aroma zuständig ist. Die Blätter nun zu einem Sträußchen zusammenbinden. 1 Liter Apfelsaft in das Glasgefäß gießen, 100 Gramm Zucker dazugeben und beides gut verrühren. Nun das Sträußchen Waldmeister für ca. eine Stunde in das Gefäß hängen.

Die Stiele dürfen nicht mit in den Saft, sonst wird die Bowle bitter. Vor dem Servieren das Sträußchen herausnehmen und 1 Liter Sprudel zum Apfelsaft geben. Ein paar Scheiben von der Limette verfeinern den Geschmack und sehen hübsch in der nun hellgrünen Bowle aus.



*Besonders an warmen Tagen
ist sie gut gekühlt ein
erfrischendes Getränk.
Lasst es euch gut schmecken!*