



ORF extra

Frauenkräuter-Sprudel

Es gibt sie: Die Kräuter, die Frauen in allen Lebenslagen, vom jungen bis zum reifen Alter, unterstützend zur Seite stehen. Sie wachsen meist direkt vor unserer Haustüre und liefern uns neben dem gesundheitlichen Aspekt vor allem Ruhe und Entspannung. Dafür ist auch dieser Sprudel gedacht. Ob in einer feinen Frauenrunde oder alleine, weil man sich eine Pause verdient hat: Dieser Kräuterfrauenmix verspricht eine genüssliche Auszeit. Der Sprudel entsteht bei diesem Getränk durch die leichte Fermentation, die durch den Apfelessig und den Zucker in Gang gesetzt wird.

Zutaten:

- 1 Handvoll Frauenmantelblätter und -blüten
- 1 Handvoll Rotkleeköpfchen
- 1/2 Handvoll Schafgarbeblüten
- 1/2 Handvoll Himbeerblätter
- 4 Handvoll Melissenblätter
- 3 l Wasser
- 300 g Zucker
- 3 EL Apfelessig

Die Blüten und Blätter kommen mit Wasser, Zucker und Apfelessig in einen großen Topf. Danach wird dieser mit einem Geschirrtuch abgedeckt und sollte mindestens zwei bis drei Tage an einem dunklen Ort stehen bleiben.

Hier wird auch die Nase als Indikator benötigt. Bildet sich ein leicht säuerlicher Geruch, ist der Sprudel fertig. Danach kann alles abgeseiht und in saubere Flaschen gefüllt werden. Im Kühlschrank hält sich das Erfrischungsgetränk circa eine Woche.