



hr1-DOLCE VITA

## Maibowle ohne Schwips

### ZUTATEN

1 Flasche Apfelsaft (100 % Frucht)

1 Flasche Sprudelwasser (kalt)

1 Bund frischer Waldmeister

einige Blättchen frische Zitronenmelisse

Saft von 1 Bio-Zitrone und etwas Schalenabrieb

2 EL Rohrohrzucker

### ZUBEREITUNG

Apfelsaft in eine Bowle-Glas füllen, Zucker einrühren. Waldmeisterblätter abbrausen, von den Stielen zupfen und in die Bowle geben. Das Ganze im Kühlschrank für maximal eine halbe Stunde ziehen lassen. Zitrone auspressen und den Saft unterrühren und dann mit Sprudelwasser auffüllen.

*Vorsicht: Das Waldmeister-Kraut sollte schon am Vortag gepflückt werden. In der frischen Pflanze liegt der Aromastoff Cumarin gebunden als Cumarin-Glykosid vor. Dieser Stoff wird erst beim Verwelken freigesetzt. Alternativ kann man das Kraut auch ca. 1 Stunde ins Gefrierfach legen. Dadurch wird der Zerfallsprozess beschleunigt. Vorsicht: Größere Cumarin-Mengen können Kopfschmerz auslösen. In geringen Mengen dagegen soll Cumarin Kopfschmerz lindern, da es gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend wirkt.*