

Limonade selber machen ohne Zucker

5 erfrischende Rezepte für Kinder – von mamamomente.at



Alle Rezepte sind für ca. 1 Liter (4–5 Gläser). Tipp: Basis vorbereiten und täglich frisch aufgießen!

Rezept 1: Klassische Zitronen-Minz-Limonade



Zutaten:

- 3–4 Bio-Zitronen (ca. 120 ml Saft)
- 800 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 1 Handvoll frische Minze
- Optional: 1–2 TL Honig oder Erythrit
- Eiswürfel

So geht's:

1. Zitronen auspressen, Saft in Karaffe geben.
2. Minzblätter zwischen Händen zerreiben, dazugeben.
3. Optional süßen, dann mit Wasser aufgießen.
4. Eiswürfel dazu – fertig!

Tipp: Basis abends vorbereiten & im Kühlschrank lagern – am nächsten Tag noch intensiver!

Rezept 2: Erdbeer-Basilikum-Limo



Zutaten:

- 250 g sehr reife Erdbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 800 ml stilles oder Mineralwasser
- 4–5 frische Basilikumblätter
- Eiswürfel

So geht's:

1. Erdbeeren mit Zitronensaft fein pürieren.
2. Durch feines Sieb streichen.
3. Mit Wasser aufgießen, Basilikum dazugeben.
4. Eiswürfel rein – fertig!

Tipp: Richtig reife Erdbeeren brauchen keinen Zucker – die natürliche Süße reicht!

Rezept 3: Wassermelonen-Limo



Zutaten:

- 500 g Wassermelone (ohne Kerne, gewürfelt)
- Saft von ½ Limette
- 500 ml stilles Wasser oder Mineralwasser
- Optional: Minzblätter
- Eiswürfel

So geht's:

1. Wassermelone würfeln und im Mixer pürieren.
2. Durch Sieb streichen (optional).
3. Mit Limettensaft und Wasser aufgießen.
4. Minze & Eiswürfel dazu – fertig!

Tipp: Wassermelonenwürfel einfrieren und als bunte Eiswürfel ins Glas geben!

Rezept 4: Ingwer-Zitronen-Limo



Zutaten:

- Saft von 3 Zitronen
- 2–3 cm frischer Ingwer (gerieben)
- 800 ml Mineralwasser
- Optional: 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Eiswürfel + Zitronenscheiben

So geht's:

1. Ingwer reiben, mit Zitronensaft 5 Min. ziehen lassen.
2. Durch feines Sieb streichen.
3. Optional süßen, gut umrühren.
4. Mit Mineralwasser aufgießen & servieren.

Tipp: Für Kinder nur 1 cm Ingwer – angenehm würzig, nicht zu scharf.

Rezept 5: Blaubeer-Limetten-Limo



Zutaten:

- 200 g frische oder tiefgekühlte Blaubeeren
- Saft von 2 Limetten
- 800 ml Mineralwasser
- Optional: 1 TL Agavendicksaft
- Eiswürfel + Limettenscheiben

So geht's:

1. Blaubeeren pürieren, durch Sieb streichen.
2. Limettensaft unterrühren.
3. Optional süßen.
4. Mit Mineralwasser aufgießen & dekorieren.

Tipp: Tiefgekühlte Blaubeeren direkt pürieren – gibt eine cremige, kühle Limo!