

© des Titels »Limonade, Sirup und Slush aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0166-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

SIRUP UND SLUSH

ELISABETH ENGLER

LIMONADE, SIRUP UND SLUSH

AUS DEM THERMOMIX®

DIE 70 BESTEN REZEPTE

TM5
&
TM31

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Vorwort

Dass wir alle zu wenig trinken, ist den meisten von uns bewusst. Ärztlich empfohlen werden etwa 2 l Flüssigkeit, wobei ein Teil bereits mit der Nahrung aufgenommen wird. Trotzdem bleiben immer noch 1,5 l übrig. Und seien wir mal ehrlich: Das schaffen viele nicht, oder zumindest nicht immer und jeden Tag.

Im Sommer fällt es uns zumindest leichter, unsere Trinkmenge höher zu halten, man bewegt sich mehr, schwitzt mehr (weil es zumindest hoffentlich heiß ist) und man lässt sich gerne mit einem eisgekühlten Getränk verwöhnen.

Und damit ein solches nicht nur ein Genuss sondern auch noch gleichzeitig gesund ist, stellen wir es am besten selbst her – in unserem Küchenwunderfreund.

Denn damit werden frische Früchtchen, feine Gewürze und leckere Kräuter zu einem feinen Drink, der uns erfrischt, den Feierabend versüßt, die Pause verlängert, unser Immunsystem anregt oder uns einfach nur gut in den Tag starten lässt.

Ideal: Wir steuern die Menge an Zucker, die wir in unseren Drink mischen, selbst. Eigenverantwortlich und nach unserem Geschmack. Und wer seinen Zuckerkonsum reduzieren will, kann den Zucker bei den meisten Rezepten (im Sirup-Kapitel angegeben) ersetzen.

Auf alle Fälle sind unsere selbst hergestellten Getränke um Längen besser als gekaufte Limonaden und Softdrinks und wesentlich gesünder – für die ganze Familie.

Übrigens lassen sich die meisten Sirupkonzentrate auch auf Vorrat herstellen und somit können wir selbst nach Monaten noch unsere Sehnsucht nach dem Sommer mit seinen wunderbaren Düften und Aromen stillen.

Und jetzt geht es erst einmal los: Let's mix together!

Elisabeth Engler

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Mixtopf und Deckel nach dem Sirupkochen sofort auswaschen! Die Frucht-Zucker-Masse klebt sonst sehr lästig, wenn man sie eintrocknen lässt. Außerdem können Fruchtsäuren die Dichtungen beschädigen, wenn sie zu lange im Mixtopf sind.
2. Beim Pulverisieren von Zucker oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Zuckerstaub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes etwas warten, bis sich der Staub gelegt hat.
3. Die eingebaute Waage ist nicht immer genau, für das Abwiegen von sehr kleinen Mengen, zum Beispiel bei Gewürzen, empfiehlt sich eine externe Digitalwaage (mit 1-g-Schritten).
4. Der Mixtopf wird gerade beim Einkochen von Zuckerhaltigem wie Sirup extrem heiß! Deshalb bitte den Deckel sehr vorsichtig öffnen. Der heiße Dampf, der aus dem Mixtopf steigt, kann böse Verbrennungen hervorrufen!
5. Praktischerweise lässt sich Gekochtes direkt aus dem Mixtopf gut ausgießen. Doch sehr Heißes oder Kochendes nur durch einen Trichter (siehe Seite 12) in Flaschen abfüllen – so vermeidet man Verbrennungen und Kleckern!
6. Wird heißes Gargut im Mixtopf püriert, schützt normalerweise der Messbecher (MB) vor dem Herausspritzen. Ist der Mixtopf sehr voll oder das Gargut recht schwer, könnte es dennoch zu gefährlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher (mit einem Tuch dazwischen) beim Mixen festhalten oder ein Tuch darauflegen.
7. Beim Reduzieren von Säften darf der Messbecher nicht aufgelegt werden, sonst kann der Dampf nicht heraus. Um dennoch vor Spritzern geschützt zu sein, einfach den Garkorb auf den Deckel des Mixtopfs stellen (Angabe im Rezept: »mit aufgesetztem Garkorb«).
8. Sollte der Inhalt doch stärker überkochen, als der Rand des Deckels fassen kann (am besten immer dabeibleiben!), hilft es zumeist, die Stufe kurz zu erhöhen und dann wieder zu reduzieren. Gerade beim TM31, der einen etwas kleineren Mixtopf hat, kann dies vorkommen. Kocht dennoch Gargut über, etwas davon abschöpfen.
9. Der Messbecher misst gefüllt 100 ml, halb gefüllt (Markierung) 50 ml Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht meist noch schneller als Abwiegen.
10. Sollte sich einmal unerwünschter Schaum beim Kochen von Früchten bilden, kocht man während der letzten 3–4 Minuten im Linkslauf.
11. Lassen Sie Ihre Kinder gerne beim Sirupkochen helfen – sie bekommen einen besseren Bezug zu dem, was sie zu sich nehmen, und werden es noch mehr schätzen. Auch sind sie gerne beim Einsammeln von Früchten oder Blüten dabei. Doch beim Abfüllen und Hantieren mit Kochendheißem darf man sie nicht allein lassen!

Grundsätzliches zu Sirup und Zucker

Um einen guten Sirup als Grundstoff für unsere Limonaden, Bowlen und Slushes zu erhalten, der nicht einfach nur süß schmeckt, sondern auch im verdünnten Zustand noch ein kräftiges Fruchtaroma behält, müssen wir zunächst einmal ein Fruchtkonzentrat herstellen.

Bei den meisten Säften erreichen wir dies durch das Reduzieren auf der Varomastufe: Ein Teil der Flüssigkeit verdampft, während die Aromastoffe und Fruchtrückstände in konzentrierter Form erhalten bleiben. Der dann hinzugefügte Zucker (oder Zuckerersatzstoff) sorgt für die nötige Süße und konserviert gleichzeitig (z. B. Xylit – Stevia hat keine die Haltbarkeit verlängern- de Wirkung).

Mischt man sich dann einen Drink mit Saft, Wasser, Sprudel, Wein etc. zusammen, verdünnt man so das Konzentrat wieder. Überraschenderweise verdünnen die meisten Menschen, je öfter sie selbst gekochten Sirup trinken, immer stärker – sogar Kinder verwenden stetig weniger davon.

Xylit (E967, Xylitol)

Dieser Zuckerersatzstoff wird (nicht ohne den Einsatz von chemischen Stoffen) grob gesagt aus Zellulose hergestellt, z. B. aus finnischen Birkenhölzern oder aus Mais. Er enthält etwa 40 % weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker, hat positive Auswirkungen auf die Zähne und ist sogar gut gegen Karies (deshalb wird er oft in Zahncremes und Kaugummis verarbeitet). Eine mögliche vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose wird derzeit wissenschaftlich erforscht. Die Verstoffwechslung verläuft für Diabetiker günstiger als bei Zucker, weil es den Blutzucker- und Insulinspiegel nur in geringerem Maße beeinflusst.

Xylit hat ähnliche Back- und Kocheigenschaften wie Zucker (karamellisiert aber erst ab 200 °C) und schmeckt auch fast gleich – je nach Produkt mit einem ganz leichten kühlenden Effekt. Seine Süßkraft entspricht beinahe der von Zucker (etwa 2 % weniger).

Doch bei der Verwendung von Xylit bitte aufpassen: Für Hunde ist dieser Stoff extrem giftig bis tödlich (für Katzen allerdings nicht), außerdem kann der sogenannte »Birkenzucker« auch Durchfall verursachen. Meist gewöhnt sich der Darm nach einiger Zeit daran, ansonsten nicht zu viel davon zu sich nehmen. Genaue Empfehlungen zur Verzehrmenge wurden nicht gefunden, wer unter plötzlichen Blähungen und Durchfall leidet, sollte erst einmal das Xylit wieder reduzieren und nur langsam steigern. Ein kompletter Austausch von Zucker durch Xylit ist nicht zu empfehlen!

Xylit schmilzt bei etwa 94 °C, löslich ist es aber bereits bei niedrigen Temperaturen. Es wirkt hydoskopisch, also Wasser entziehend, was zum einen bewirkt, dass es zum Verklumpen neigt (was nicht weiter schlimm ist, es lässt sich ohne Qualitätsverlust wieder zerteilen), zum anderen

sehr vorteilhaft für die Herstellung von solchem Sirup ist, bei dem man Früchte statt mit Zucker mit Xylit mischt und mehrere Stunden lang Saft ziehen lässt. Bitte nicht für Kinder unter 2 Jahren verwenden. Für unsere Sommerlimonaden ein gut geeigneter Zuckerersatz.

Stevia (Inhaltsstoff Steviosid, E960)

Stevia rebaudiana ist eine Pflanze, die einen hohen Anteil an einem extrem süßen Wirkstoff, dem sogenannten Steviosid und Rebaudiosid A, in ihren Blättern hat. Dieser wird meist mit Lösungsmitteln extrahiert, gebleicht, oftmals entbittert, kristallisiert oder wieder aufgelöst und als Tabs, Pulver oder Stevia-Flüssigsüße, manchmal auch gemischt mit anderen Süßungsmitteln, verkauft. Auch hier finden also weitreichende chemische Prozesse statt. Im Grunde genommen könnte man die Blätter als Tee bereits zum Süßen verwenden, doch da tritt die problematische Seite von Stevia schnell ans Licht: der Nachgeschmack. Von vielen nicht nur als bitter, sondern auch als unangenehm empfunden, wird die Verwendung der unbearbeiteten Steviablätter verworfen. Man muss testen, ob ein Produkt im Verkauf ist, das einem schmeckt. Einen Versuch ist es auf alle Fälle wert, denn Stevia enthält keine (!) Kalorien, macht also nicht dick und übt keinerlei Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel aus, weshalb es natürlich auch ideal für Diabetiker ist. In der EU wurde der aus Stevia gewonnene Süßstoff erst 2011 als Lebensmittel zugelassen, während Stevia in Asien bereits seit 1940 zum Einsatz kommt.

In Südamerika wird Stevia bereits seit Langem als medizinisches Kraut gegen Bluthochdruck, Übergewicht, Karies und bei leichteren Herzproblemen verwendet. Wikipedia.de vermerkt hierzu: »Untersuchungen in Brasilien und Japan zeigten, dass bei einem Konsum von weniger als 38,5 mg Steviosid je kg Körpergewicht und Tag keine Toxizität zu erwarten ist.«

Eine 70 kg schwere Person sollte dauerhaft nicht mehr als etwa 0,7 g (700 mg) Steviosidkonzentrat zu sich nehmen, was der Süßkraft von 200 g Zucker entspricht (ausgehend von der 200-fachen Süßkraft von Zucker; Herstellerangaben).

Kindern unter 2 Jahren gebe ich kein Stevia, da ich nicht weiß, wie es eventuell auf sie wirkt. Ansonsten ist es, sofern der Geschmack stimmt, hervorragend zum Süßen von Getränken geeignet.

Erythrit (E968)

Dieser Zuckerersatzstoff kommt zwar auch in der Natur vor (z. B. in Erdbeeren, Pistazien und Pflaumen), wird aber von der Lebensmittelindustrie durch eine Fermentation von Zucker (in Form von Glucose und Saccharose) mithilfe von osmophilen Pilzen hergestellt.

Erythrit enthält keine Kalorien, süßt allerdings nur etwa 70 % so stark wie Zucker (das Süßempfinden ist jedoch individuell). Wie auch Xylit und Stevia ist es positiv bei der Karies-

prophylaxe zu bewerten; zudem verursacht Erythrit meist weniger Darmprobleme in der Umstellungsphase.

Der Geschmack wird als unterschiedlich angenehm empfunden, denn zuerst schmeckt es auf der Zunge etwas kühlend, bevor die Süße kommt. Danach hat es keinen Beigeschmack mehr.

Der Preis ist derzeit noch relativ hoch, da, um die exakte Süßkraft zu erreichen, 1,3 kg Erythrit gegenüber 1 kg Zucker nötig wären und der Kilopreis viel höher liegt als der von Zucker.

Leider kann auch Erythrit für Hunde (und für Fruchtliegen) tödlich wirken.

Für die Herstellung von Likören ist Erythrit ungeeignet, da es sich in Ethanol schlecht löst. Es wirkt auch nicht hydroskopisch, was für die Herstellung von Sirup aus Früchten schade ist. Aus diesem Grund wird der Gebrauch von Erythrit in den hier aufgeführten Rezepten nicht empfohlen. Doch dies soll jeder für sich entscheiden, probieren Sie es ruhig einmal aus – aber eher bei Rezepten, in denen Sirup aus Saft oder Wasser gekocht wird. Für die Sommerdrinks dagegen eignet sich Erythrit als kalorienfreie Variante durchaus. Achten Sie jedoch (besonders bei Kindern) darauf, dass nicht zu viel davon getrunken wird, sonst kann es zu Blähungen und Durchfall kommen.

Bitte nicht für Kinder unter 2 Jahren verwenden.

Haltbarkeit

Die hier aufgeführten Sirupe werden entweder noch kochend heiß abgefüllt oder enthalten einen hohen, konservierenden Zuckeranteil. Damit sind sie recht lange haltbar. Einmal angebrochene Flaschen bitte im Kühlschrank aufbewahren und zügig aufbrauchen.

Konkrete Angaben zur Haltbarkeit lassen sich jedoch nicht machen, ich habe schon Sirupe der gleichen Charge sowohl monatelang aufheben können als auch nach wenigen Wochen entsorgen müssen, weil sie zu gären begannen.

Flaschen, die beim Öffnen säuerlich, hefeartig und gärrig riechen, müssen entsorgt werden! Ebenso Flaschen, bei denen sich Schimmel absetzt.

Dennoch halten sich die meisten Sirupe bis zu einem Jahr, wenn man sauber arbeitet und das Zucker-Frucht-Verhältnis in etwa bei 1:1 liegt. Keine Angst: Das fertige Getränk selbst enthält dann gar nicht mehr so viel Zucker, da der Sirup stark verdünnt wird.

Die Limonaden und Slush-Getränke dagegen sind nicht zum Aufheben gedacht. Sie werden kurz vor dem Verzehr hergestellt und frisch getrunken. Verwendete Früchte enthalten somit ihre ganzen Vitamine und Inhaltsstoffe. Das in den Slushes enthaltene Eis schmilzt im Sommer sowieso recht schnell. Die Limonadenkrüge nicht in die Sonne stellen, am besten abdecken und vor unerwünschten Insekten (vor allem Wespen und Bienen!) schützen.

Einkochen von Sirup

Verwenden Sie nur sauber gespülte, geruchsfreie (eventuell mit Essigwasser ausspülen) Flaschen.

Eigentlich genügt das Waschen der Flaschen in der heißen Spülmaschine (bei 70 °C). Wer jedoch ganz sicher gehen will, der sterilisiert die Flaschen vor dem Gebrauch: 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen (120 °C) stellen, darin auskühlen lassen und dann gleich verwenden. Auch das Befüllen vor Kochbeginn mit kochendem Wasser, das man in der Flasche lässt, bis sie benötigt wird, ist eine gute und zeitsparende Methode.

Beim Einfüllen immer mit einem Edelstahltrichter arbeiten. Dieser ist im Gegensatz zu den meisten Kunststofftrichtern absolut hitzebeständig. Zuckerlösungen werden extrem heiß, das heißt, Spritzer auf der Haut führen schnell zu Verbrennungen. Da der Sirup meist heiß durch den dünnen Flaschenhals abgefüllt wird, ist ein Trichter unerlässlich.

Beim Abfüllvorgang bitte Fenster und Türen schließen, bei Zug kann es zu Spannungen im Glas kommen, bei denen Flaschen springen könnten. Die Flaschen nach dem Einfüllen sofort gut verschließen, eventuell mit einem Geschirrtuch abdecken. Das typische »Plopp-Geräusch« (meist nach 30–60 Minuten) zeigt an, dass sich in der Flasche ein Vakuum gebildet hat. Dadurch verlängert sich die Haltbarkeit noch einmal.

Verwenden Sie ruhig gebrauchte, saubere und geruchsneutrale Flaschen. Nur rostige Stellen im Deckel gehen gar nicht! Sie würden den Sirup ungenießbar machen. Besonders kleinere Flaschen mit 200 bis 300 ml Inhalt sind gut geeignet, denn einmal geöffnet, sollte man den Sirup zügig aufbrauchen. Auch sind unsere Sirupe begehrte Geschenke – mit denen man aber eher, wie Sie sehen werden, etwas geizt, wenn die Saison vorbei ist und man bis ins nächste Jahr warten muss, um wieder welche herzustellen (besonders bei Blütensirup – viele Früchte gibt es bereits als TK- oder Importware ganzjährig).

Zeitangaben in diesem Buch

Die Zeitangaben bei den Rezepten beziehen sich nur auf die reine Arbeitszeit; Einkoch-, Kühl- und Ziehzeiten sind nicht mitgerechnet.

LECKERER DIY-SIRUP



Wer einmal mit dem Kochen von Sirup beginnt, kommt so schnell nicht mehr davon los! Denn unser DIY-Sirup hat bis auf den Namen kaum etwas mit den meisten käuflichen Sirupprodukten gemeinsam, diese bestehen hauptsächlich aus viel Farbe, Wasser und Zucker und enthalten dafür kaum natürliche Aromen.

Unser Sirup ist ausgesprochen vielseitig – einfach mit spritzigem oder stillem Wasser nach Gusto aufgegossen, ergibt er ein preiswertes und feines Getränk. Für einen noch besseren Kühleffekt an heißen Sommertagen ergänzen wir dieses mit Eiswürfeln oder Crushed Ice.

Aber unser Sirup ergibt nicht nur einfache Limo: Er schmeckt auch fantastisch aufgegossen mit Sekt, Prosecco oder Wein, gibt komplexeren Sommergetränken und Bowlen eine aromatische Abrundung und verfeinert Slushes, Granitas, Eiscreme, Desserts, Kuchen ...

Kristallzucker löst sich gerade in kalten Getränken nur unwillig auf – unser Sirup dagegen ist sofort einsatzfähig und bringt die feinsten Aromen mit. Wer kann da noch widerstehen?



Holunderblütensirup

🕒 10 Minuten

Zutaten für 2,2 l

1,5 l Wasser

1,5 kg Zucker

20 voll erblühte, große Holunderblütendolden

3 Bio-Zitronen

1. Wasser und Zucker in den Mixtopf wiegen. **20 Min./100 °C/Stufe 2/ mit aufgesetztem Garkorb** zu einem Sirup kochen.
2. Holunderblütendolden nach Käfern durchsuchen, dicke Stiele abschneiden, in eine große Schüssel geben.
3. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Blüten geben.
4. Zuckersirup noch warm darübergießen. Abgedeckt 3 Tage lang an einem kühlen Ort ziehen lassen.
5. Danach durchfiltern und abfüllen. Bei Verwendung der hier angegebenen Zuckermenge muss der Sirup nicht aufgekocht werden, was die feinen Aromen schont. Wer dennoch ganz sicher gehen will, kocht den gefilterten Sirup in 2 Portionen **10 Min./Varoma/Stufe 1.5/mit MB** auf und füllt ihn dann noch heiß in saubere Flaschen ab.

Spätestens mit der Erfindung des beliebten Sommercocktails »Hugo« begann die Renaissance dieses in Vergessenheit geratenen Blütensirups. Er eignet sich nicht nur für leckere Sommerdrinks und Limonaden, sondern auch zum Süßen und Aromatisieren von Desserts, Eis, Kuchen und Konfitüren und ist der Sommersirup schlechthin!

Nach dieser Anleitung lässt sich auch ein sehr feiner Akaziensirup herstellen (aber auch Gänseblümchensirup und Fliederblütensirup – echten Flieder, nicht Schmetterlingsflieder verwenden!). Verwenden Sie dazu 0,7–1 l frische Blüten der Scheinakazie (Litermaß oder Schüssel verwenden).

© des Titels »Limonade, Sirup und Slush aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0166-6)

2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Waldgeisterdrink

🕒 5 Minuten

Zutaten für 1,1 l

1 MB Waldsirup (siehe Seite 24)

0,7 l Weißwein, trocken

2 EL Limettensaft

½ – 1 MB Grappa

200 g Eiswürfel

Im Mixtopf 1 MB Waldsirup mit 0,7 l trockenem Weißwein, 2 EL Limettensaft, ½ – 1 MB Grappa und 200 g Eiswürfeln **10 Sek./Stufe 10/mit MB** mixen. Gleich in Gläser füllen und servieren.

Flower-Power-Drink

🕒 5 Minuten

Zutaten für 0,3 l

2 MB weißer Rum (am besten
Rhum Agricole)

3 EL Hibiskusblütensirup
(siehe Seite 25)

1 kleines Stück Ingwer

200 g Eiswürfel

Rum und Sirup in den Mixtopf abmessen. Etwa 1 cm Ingwer schälen, mit einer Reibe eine teelöffelgroße Menge dazureiben. Eiswürfel dazuschütten, alles **10 Sek./Stufe 10/mit MB** crushen. In die Gläser füllen und servieren.

Hugo classic

🕒 5 Minuten

Zutaten für 1 l

4 Triebspitzen frische Minze
2 Limetten mit essbarer Schale
200 g Eiswürfel
1 MB Holunderblütensirup
(siehe Seite 14)
0,75 l Prosecco
einige Limettenscheiben zum
Garnieren

Variante:

Für etwas weniger Alkoholgehalt
ersetzt man 0,25 l Prosecco durch
spitziges Mineralwasser oder
verwendet gleich einen alkoholfreien
Prosecco.

1. Die Minzblätter zwischen den Fingern leicht zerreiben und anquetschen, damit sich das ätherische Öl gut entfaltet. In den Mixtopf geben.
2. Limetten abwaschen, abtrocknen, vierteln.
3. Limettenviertel mit den Eiswürfeln und dem Sirup in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4/Linkslauf/mit MB** auspressen (so presst man die Limetten aus; falls die Eiswürfel recht groß sind, nochmals wiederholen, aber nicht länger, sonst wird das Ganze bitter).
4. Mit dem Prosecco aufgießen und **5 Sek./Stufe 3/mit MB** mischen. In Gläser abfüllen (evtl. vorher die Limettenviertel entfernen) und mit Limettenscheiben garnieren.



Löwenzahnblütensirup

🕒 20 Minuten

Zutaten für 1,6 l

1 l frisch gepflückte Löwenzahnblüten
1 kg Wasser
1 kg Rohrohrzucker
1 Vanilleschote
1 Bio-Zitrone

Variante:

Wer mag, kocht 20 g klein gehackten Ingwer mit.

1. Löwenzahnblüten nicht waschen, sondern nur ausschütteln, grüne Teile abzupfen und die Blüten in den Mixtopf geben.
2. Wasser und Zucker darüberwiegen. Vanilleschote in Stücke schneiden.
3. Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale mit einer Reibe abnehmen, Saft auspressen. Schale und Saft sowie die Vanillestücke zugeben. Alles **20 Min./100 °C/Stufe 1.5/ohne MB** kochen. In eine Schüssel umschütten und über Nacht abgedeckt stehen lassen. Mixtopf spülen.
4. Anderntags durch ein Tuch filtern und gleich in Flaschen füllen oder vorher nochmals **10 Min./100 °C/Stufe 1.5/ohne MB** aufkochen und heiß abfüllen.

Berühmt schon in der Volksheilkunde für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften, schafft es der Löwenzahnblütensirup sicherlich auf die Liste Ihrer Favoriten!

Sammeln Sie bitte nicht an befahrenen Wegen oder auf gespritzten Wiesen und Feldern.

Zum Abzupfen der Blütenblätter Einmalhandschuhe überstreifen, die Pollen verfärben sonst die Hände!

Falls sich das Messer im Mixtopf schlecht dreht (kann bei großen Blüten vorkommen), auf Turbostufe 2 Sek. mixen, aber nicht pürieren.

Besonders lecker in einer feinen Wildkräuterbowle; diese sieht besonders schön aus, wenn man in Eiswürfel eingefrorene Blüten und Kräuter verwendet!

© des Titels »Limonade, Sirup und Slush aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0166-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Waldmeister-Fizz

🕒 5 Minuten
Zutaten für 0,35 l

1 MB Gin oder Wodka
2–3 EL Waldmeistersirup
(siehe Seite 28)
4 EL Zitronensaft
6 Eiswürfel
1,5–2 MB Mineralwasser spritzig

Gin, Sirup und Zitronensaft mit den Eiswürfeln im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** mixen. Durch ein Sieb in Longdrinkgläser abgießen, mit Mineralwasser aufspritzen und sofort servieren.

Birnensirup mit Lavendelduft

🕒 5 Minuten
Zutaten für 0,6 l

1 l Birnensaft (Direktsaft)
1 Bio-Zitrone
1 EL Lavendelblüten
400 g Zucker

1. Birnensaft im Mixtopf **45 Min./Varoma/Stufe 1.5/mit aufgesetztem Garkorb** einkochen.
2. Zitrone waschen, abtrocknen, Schale mit einer Reibe abnehmen und Saft auspressen. Beides sowie die Lavendelblüten und den Zucker zum Birnensaft geben. **6 Min./100 °C/Stufe 2/ohne MB** kochen, dann **10 Min./Stufe 1/ohne MB** ziehen lassen. Durch ein Sieb in Flaschen gießen.

Dieser Sirup gelingt auch mit Erythrit statt Zucker.

Zitronensirup pur

🕒 15 Minuten

Zutaten für 1 l

10 Bio-Zitronen

Wasser

800 g Zucker

Mit frisch aufgeschnittenen Zitronenscheiben, Wasser und Eiswürfeln serviert ein erfrischender Genuss – nicht nur im Sommer!

1. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen.
2. Von 3 Zitronen die Schale mit einer Reibe abnehmen, alle Zitronen auspressen und Fruchtfleisch ausfiltern.
3. Saft in den Mixtopf abwägen, mit Wasser auf 700 g verlängern.
4. Zucker und Zitronenschale dazugeben, **25 Min./37 °C/Stufe 2/ohne MB** rühren. Somit bleiben die Vitamine (zumindest für einige Tage) erhalten. Wer den Sirup länger aufheben will, lässt ihn **12 Min./100 °C/Stufe 2/ohne MB** kochen. Dann abfüllen.



Klarer Bananen-Karamell-Sirup

 10 Minuten

Zutaten für 0,5 l

2 reife Bananen (350 g)
350 g brauner Rohrohrzucker
½ MB sehr heißes Wasser
3 ½ MB Wasser
50 g Zitronensaft

Alternativ den Karamellsirup im

Thermomix® zubereiten:
Zucker in den Mixtopf geben,
**5 Min./120 °C/Sanfrührstufe/
ohne MB** schmelzen. Dann ½ MB
sehr heißes Wasser (am besten
sogar kochendes Wasser) tröpfchen-
weise durch die Deckelöffnung
(wichtig, sonst wird der Zucker
sofort hart und kann das Messer
beschädigen!) hinzugeben. Wenn
alles gelöst ist, 1 weiteren MB heißes
Wasser langsam hinzugeben.
Danach wie bei 2. beschrieben
weiterkochen.

1. Banane schälen, in Stücke schneiden, 130 g abwiegen, beiseitestellen.
2. 50 g vom Zucker in einem kleinen Kochtopf zum Schmelzen bringen. Mit dem heißen Wasser ablöschen, 1 Minute wallend kochen lassen.
3. Dann mit 1 MB Wasser aufgießen, unter Rühren aufkochen, beiseitestellen.
4. Restlichen Zucker und übriges Wasser sowie den etwas abgekühlten Karamellsirup in den Mixtopf geben. **3 Min./100 °C/Stufe 2/ohne MB** zum Kochen bringen, durch die Deckelöffnung (dann spritzt es nicht hoch) die Bananenstücke sowie den Zitronensaft hinzugeben. **15 Min./110 °C/Sanfrührstufe/ohne MB** kochen.
5. Durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb passieren, dabei nicht zu fest drücken, es soll nur der klare Sirup ausgefiltert werden, dann sofort abfüllen.
6. Wer ein intensiveres Bananenaroma möchte, füllt den frisch gekochten Sirup mit den Bananenstücken in eine Schüssel um und lässt ihn noch 1 Tag lang abgedeckt an einem kühlen Ort ruhen. Dann erst klar filtern, nochmals kurz aufkochen und heiß abfüllen.

Der Sirup schmeckt fein auch über Pfannkuchen, Pudding oder Eis.

Als Getränk mit Kokoswasser, Ananas- oder Orangensaft aufgießen und Crushed Ice dazugeben oder zum Süßen von Milchmixgetränken und Smoothies verwenden.

Super geeignet zum Mixen von Cocktails!