

MINZ-LIMETTEN-SIRUP (LOW CARB MÖGLICH)

Posted on 13. Juli 2018



Heute habe ich ein kleines Grundrezept für euch...einen leckeren Minz-Limetten-Sirup. Er die ideale Grundlage für erfrischende Getränke und schmeckt herrlich nach Sommer mit seinen feinen und leckeren Aromen aus Minze und Limette. Er schmeckt nicht nur lecker und erfrischend in etwas gekühltem Sprudelwasser, sondern auch als Zutat für erfrischende Drinks oder Cocktails.



Vor allem könnt ihr euch nicht nur leckere Getränke damit zaubern, sondern auch gleich eure Minze im Garten verarbeiten. Denn bei uns wuchert sie zur Zeit förmlich und so viel Minze kann ich gar nicht frisch oder getrocknet als Tee trinken und zum Würzen nehmen, wie vorhanden ist. Getrocknete Minze habe ich sogar noch vom letzten Jahr übrig.

Also habe ich dieses Jahr einen Teil der Minze zu Sirup verarbeitet. Und da ich die Kombination aus Minze und Limette besonders lecker finde, habe ich mir gleich noch ein paar Limetten geschnappt. Natürlich lohnt sich hier auch gleich die Zubereitung größere Mengen. Dann verdoppelt ihr das Rezept ganz einfach. Bei uns ist die erste Charge vom Minz-Limetten-Sirup schon fast wieder aufgebraucht. Mir scheint so, als wenn unsere Minze dieses Jahr noch bis in alle Ewigkeit reicht. Also werde ich wohl bald wieder neuen Sirup kochen. Falls ihr Limetten nicht so mögt, könnt ihr dieses

Rezept übrigens auch mit Zitronen zubereiten, als Minz-Zitronen-Sirup. Hier findet ihr noch Rezepte für ein [Himbeer-Eistee-Konzentrat \(ohne Aromen\)](#), Low Carb Eistee-Konzentrat, [Himbeersirup](#) und [Orangensirup](#). Damit seid ihr bestens mit erfrischenden Getränken gegen heißes Sommerwetter gewappnet...

Zutaten für den Minz-Limetten-Sirup:

(für etwa 0,7l)

- ca. 30-40g frische Minzblätter, etwa 1 Bund (ich: marokkanische Minze)
- 300g Wasser
- Schale von 1 unbehandelten Limette (mit dem Sparschäler dünn abgeschält)
- 300g (braunen Rohr-) Zucker oder [Xylit](#) (Birkenzucker)
- 250g Limettensaft (aus ca. 6-7 Limetten, je nach Größe)
- 1 Tl Zitronensäure

(Wer es süßer mag, kann auch 400g oder sogar 500g Zucker nehmen.)

Minz-Limetten-Sirup zubereiten:

1. Minze waschen, von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und für 10 Minuten köcheln lassen.
3. Danach 1-2 Stunden ziehen lassen.
4. Durch ein feines Sieb oder Mulltuch abgießen, den Sud dabei auffangen.
5. Ca. 250g Sud, Zucker, Zitronensäure und Limettensaft erneut aufkochen lassen und etwa 15 Minuten ohne Deckel einköcheln lassen.
6. Noch heiß in sterilisierte oder heiß ausgespülte Flaschen füllen und sofort verschließen.

ZUBEREITUNG IM THERMOMIX®:

1. Minze waschen und von den Stielen zupfen.
2. Wasser, Minzblätter und Limettenschale in den Mixtopf geben, 10 Sek./ Stufe 8
3. 15 Minuten/ 100°C/ Stufe 1 kochen.
4. Danach 1-2 Stunden ziehen lassen.
5. Durch ein feines Sieb oder Mulltuch abgießen und dabei auffangen. Mixtopf gegebenenfalls ausspülen.
6. Ca. 250g Sud, Zucker, Zitronensäure und Limettensaft in den Mixtopf geben, 20 Min./ 100° /

- Stufe 1/ ohne Messbecher. Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
7. Noch heiß in sterilisierte oder heiß ausgespülte Flaschen füllen und sofort verschließen.

