

# SWITCHEL („INGE SPRITZ“)



© VNS | LA

Unsere Komposition aus Apfel, Zitrone und Ingwer ist nicht nur ein leckerer, alkoholfreier Aperitif oder Cocktail, sondern punktet auch mit wertvollen Inhaltsstoffen des Apfelessigs.

## ■ ZUTATEN

### Zutaten für 2 Gläser

1 Stück Ingwer (ca. 25 g)	1 TL Honig oder Ahornsirup
1 Zitrone	4 EL Apfelsaft (Direktsaft – ohne zugesetzten Zucker)
150 ml Leitungswasser	1-2 TL Apfelessig
Ca. 8 Eiswürfel	
400 ml kaltes Sprudelwasser	

## ■ ZUBEREITUNG

1. Ingwer und Zitrone heiß abwaschen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Ingwer- und Zitronenscheiben zusammen mit dem Leitungswasser in einem Topf aufkochen und 5 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln, dann durch ein Sieb abseihen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.



2. Eiswürfel in Gläser füllen, Honig oder Ahornsirup, Zitronen- und Apfelsaft sowie Essig in den abgekühlten Ingwer-Zitronen-Tee einrühren und gleichmäßig auf die Gläser aufteilen. Switchel mit Mineralwasser auffüllen.

**Variante:** Minze, Thymian oder Rosmarin passen ebenfalls super. Dafür einfach die frischen Kräuterzweige 10 Minuten im Tee mitziehen lassen und dann entfernen. Zum Anrichten ebenfalls frische Zweige ins Glas geben.

**Info:** Apfelessig ist ein echtes Superfood. Grund dafür sind seine positiven Effekte auf Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte. Aber Achtung: Aufgrund seines Säuregehalts kann er pur verzehrt den Zahnschmelz schädigen. Verdünnt ist das jedoch kein Problem.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

### Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.

Website: [schulverpflegung.hessen.de](https://schulverpflegung.hessen.de)