



Limonaden-Eiswürfel – fruchtige Elektrolyt-Erfrischung, ohne Industriezucker

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 12

Zutaten

500 ml Wasser (gefiltert & strukturiert)

1 Handvoll Frische Minze

4 Scheibe(n) Unbehandelte Zitrone oder Limette

100 g Beeren (TK oder frisch)

50 g Datteln

0.5 Teelöffel Salz

10 g Ingwer

2 Teelöffel Kokoswasserpulver/Elektrolytpulver/Magnesium, optional

Zubereitung

1.

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer extra feinen, homogenen Masse vermengen lassen.

2.

Die fertige Masse durch ein Sieb passieren und optional anschließend je nach gewünschter Klarheit noch durch ein Passiertuch/Mulltuch oder einen Tee- oder Kaffeefilter filtern, um weniger Trester oder Pflanzenrückstände in der Limonade zu haben.

3.

Die fertige Limonade kann direkt verwendet werden oder in Eiswürfelformen über Nacht eingefroren werden.

4.

Anschließend die Eiswürfel luftdicht verschließen und im Gefrierschrank aufbewahren.

5.

So kann man diese jederzeit nach Lust und Laune mit stillem Wasser, Mineralwasser oder in einer Mischung mit Kokoswasser aufgießen und eine fruchtig frische Abkühlung genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Grundlage der Limo-Eiswürfel besteht aus pürierten Früchten, Zitronensaft, einer Prise Salz für die Elektrolyte und einem natürlichen **Süßungsmittel** wie Datteln oder stattdessen auch Ahornsirup, Honig oder Glycinpulver.

Die **Auswahl an Früchten** lässt sich je nach Geschmack und Saison leicht variieren: Blaubeeren sorgen für eine leicht herbe Tiefe, Himbeeren bringen eine säuerliche Fruchtigkeit, während Ananas oder Wassermelone eine süß-saftige Basis liefern. Auch Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Zitrone oder Orange bieten sich an – pur oder in Kombination.

Für frische **Kräuternoten** sorgt Zitronenmelisse statt der klassischen Minze, während Basilikum eine grüne, erdige Komponente einbringt. Ein Hauch Rosmarin oder Basilikum passt überraschend gut zu Zitrone, Orange oder Ananas und gibt den Würfeln eine mediterrane Tiefe.

Neben der Frucht-Kräuter-Basis können auch **Gewürze** wie Zimt, Kurkuma oder eine Prise schwarzer Pfeffer ergänzt werden. Letzterer erhöht zusammen mit etwas **Kokosöl oder MCT-ÖL** die Aufnahme fettlöslicher Pflanzenstoffe – ein kleines Detail mit großem Effekt.

Wer auf fertige Elektrolytmischungen verzichten möchte, kann die gefrorenen Würfel einfach mit **Kokoswasser** oder einer 1:1-Mischung aus Kokoswasser und stillem Wasser aufgießen.

Seite 3

So entsteht eine balancierte, **natürliche Rehydration**, die sich auch optisch sehen lassen kann.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Neben dem erfrischenden Geschmack punkten die Limowürfel mit einem beachtlichen gesundheitlichen Mehrwert.

Die verwendeten **Früchte** liefern wichtige Mikronährstoffe wie Kalium, Magnesium, Vitamin C und antioxidative Pflanzenstoffe.

Beeren – ob frisch oder tiefgekühlt enthalten wertvolle Polyphenole, die entzündungshemmend wirken, während Ananas mit Bromelain die Verdauung unterstützt.

Zitrone und Orange versorgen den Körper mit natürlichem Vitamin C, das die Immunabwehr stärkt und gleichzeitig die Eisenaufnahme aus anderen Lebensmitteln verbessert. Zitronen- oder Limettenscheiben geben neben ihrem frischen Aroma auch ätherische Öle, Kalium und bioaktive Pflanzenstoffe ins Getränk ab.

Auch **frische Minze** bringt gesundheitliche Vorteile mit: Sie wirkt krampflösend, unterstützt die Verdauung und kühlt auf natürliche Weise.

Ingwer liefert zusätzlich Gingerole, die entzündungshemmend und stoffwechsellanregend wirken und das Immunsystem aktivieren.

Die beigefügten **Datteln** sind nicht nur ein natürlicher Süßstoff, sondern liefern Glukose, die im Darm die Aufnahme von Natrium über den Natrium-Glukose-Cotransport verbessert. So gelangen Elektrolyte schneller ins Blut, was insbesondere bei Hitze oder körperlicher Belastung von Vorteil ist.

Eine kleine Menge unraffiniertes, naturbelassenes **Salz** sorgt für das notwendige Natrium und Chlorid, die zentrale Rollen bei der Zellhydrierung und Nervenfunktion spielen.

Das verwendete **Wasser** sollte möglichst gefiltert und strukturiert sein, um Schadstoffe zu minimieren und die Zellverfügbarkeit zu verbessern.

Zusätzliche Unterstützung bieten Kokoswasserpulver, Elektrolytmischungen oder Magnesium in reiner Form. Sie erhöhen gezielt den Gehalt an Kalium, Magnesium, Calcium und anderen lebenswichtigen Mineralstoffen. **Kokoswasser** bringt neben natürlichen Zuckerarten auch Phosphor und sekundäre Pflanzenstoffe mit ein, die die Rehydratation unterstützen und gleichzeitig die Muskel- und Nervenfunktion stabilisieren.

Ergänzende **Gewürze** wie Kurkuma oder Zimt können entzündungshemmend und stoffwechsellanregend wirken.

Eine kleine Menge **schwarzer Pfeffer** oder einige Tropfen **MCT-Öl** fördern die Aufnahme fettlöslicher Pflanzenstoffe und bioaktiver Verbindungen – ein einfacher Trick für mehr Nährstoffeffizienz in einem scheinbar simplen Eiswürfel.

So wird aus jeder Portion ein Beitrag zur täglichen Mikronährstoffversorgung – funktionell, vielseitig und natürlich.

Was ist das Fazit?

Mit diesen vielseitigen Limonaden-Eiswürfeln lassen sich Alltag, Sport, Grillabend und Sommerhitze gleichermaßen geschmackvoll gestalten. Ob solo mit Wasser, als spritziger Mineralwasserdrink oder mit einem Schuss Kokoswasser – die Würfel sorgen für eine aromatische Erfrischung, die je nach Gusto angepasst werden kann. Sie liefern mehr als nur Geschmack: eine kleine Portion Gesundheit, verpackt in Eis.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela