

TM5
&
TM31

ELISABETH ENGLER

LIMONADE, SIRUP UND SLUSH AUS DEM THERMOMIX®

DIE 70 BESTEN REZEPTE

riva

Unabhängig recherchiert, nicht
vom Hersteller beeinflusst

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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Africa Studio/Shutterstock.com (Slush mit Kirschen); aliasemma/

Shutterstock.com (Holunderblütensirup); Karaidel/Shutterstock.com (Pfirsilimonade);

Elisabeth Engler (Schoko-Himbeer-Slush, Anis-Zitronen-Sirup)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0166-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-618-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-617-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	7
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®	8
Grundsätzliches zu Sirup und Zucker	9
Leckerer DIY-Sirup	13
Holunderblütensirup	14
Waldgeisterdrink	16
Flower-Power-Drink	16
Hugo classic	17
Löwenzahnblütensirup	18
Waldmeister-Fizz	20
Birnsirup mit Lavendelduft	20
Zitronensirup pur	21
Klarer Bananen-Karamell-Sirup	22
Waldsirup aus Fichtennadeln	24
Hibiskusblütensirup	25
Erdbeer-Zitronen-Sirup	26
Rhabarber-Kirsch-Sirup	27
Waldmeistersirup	28
Pfefferminzsirup	29
Himbeer goes Asia	30
Sauerkirschsirup	31
Basilikumsirup	32
Heidelbeersirup mit Vanille	33
Pfirsich-Zitronen-Sirup	34

Feine Quittenbowle mit Minze	34
Mandelsirup	35
Kiwisirup	36
Brombeersirup	37
Pfirsichcocktail	38
Ingwerbowle	39
Quittensirup pur	40
Ingwer-Zitronen-Sirup	42
Mandarinensirup	43
Ananascocktail	44
Ananassirup	45
Fresh Melon Punch	45
Kalt gerührter Ingwer-Koriander-Sirup	46
Sommerliche Sangria	48
Sangriasirup	49
Spice it up! Chai-Sirup	50
Melonensirup	52
Anis-Zitronen-Sirup	53
Earl-Grey-Sirup	54
Kaffeesirup mit Gewürzen	56
Limonade	57
Pfirsichlimonade	58
Kiwi-Grapefruit-Limonade mit Basilikum	59
Ingwer-Grüntee-Limonade	60
Mandarinen-Minz-Limonade	62
Zitronen-Honig-Drink	63
Kokos-Melonen-Drink	64
Melon Spritz	66
Rhabarber-Erdbeer-Sommergetränk	67
Waldmeisterlimonade	68

Brombeerlimonade mit Chai-Sirup	69
Basilikum-Limetten-Limonade	70
Leckerer Pfirsich-Eistee	71
Pink-Grapefruit-Limonade mit Mandelsirup	72
Beerenlimonade mit Stevia	73
Himbeerlimonade mit Ingwer	74
Limetten-Minz-Limonade	75
Heidelbeer-Honig-Limonade	76
Schwarze-Johannisbeer-Limonade	77
Kirsch-Erdbeer-Limonade mit Kick	78

Slush 79

Kiwi-Slush	80
Blaubär-Slush	81
Red Melon Wassermelonen-Slush	82
Miss Sophies Weißwein-Slush	84
Milky Himbeer-Slush	85
Feiner Mango-Slush	86
Orangen-Gewürz-Slush	87
Lieblings-Slush mit Kirschen	88
Wake me up Kaffee-Slush	90
Schokoschmecker-Slush	91
Red Fire Hibiskus-Wein-Slush	92
Erdbeer-Minz-Slush	93

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 verlängernde 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