

MEINE SIEBEN LIEBSTEN ZITRUSREZEPTE

Gerade im Sommer liebe ich Rezepte mit Zitronen oder anderen Zitrusfrüchten. Ich bin beispielsweise auch ein großer Grapefruit-Fan. Und natürlich trinke ich täglich Zitronenwasser und genieße die Vorzüge dieses belebenden Getränkes. Hier stelle ich dir meine sieben liebsten Zitronenrezepte vor. Alle Rezepte sind vegan, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker und raffinierten Fetten. Sie tun dem Körper gut und schmecken einfach herrlich...



Zitronenwasser	1
Zitronen-Zitronenmelissen-Limonade	1
Hibiskus-Grapefruit-Limonade.....	2
Zitronensorbet	2
Zitronen-Kokos-Makronen	3
Zitronenkekse	3
Karotten-Walnusskuchen mit Zitronenguss	5



ZITRONENWASSER

Der Klassiker, mit dem ich jeden Morgen in den Tag starte.

Zutaten:

- ½ Liter Wasser
- ½ Zitrone
- optional Honig

Zubereitung:

Zitrone pressen, zum Wasser geben, optional Honig hineinrühren und genießen



ZITRONEN-ZITRONENMELISSEN-LIMONADE

Für laue Sommerabende genauso geeignet wie für entspannte Nachmittage auf Balkon und Terrasse.

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 große Handvoll Zitronenmelissenblätter
- 1 Zitrone
- 3 EL Honig

Zubereitung:

Die Zitronenmelissenblätter mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, danach abseihen und abkühlen lassen. Anschließend den Saft der Zitrone und den Honig hinzugeben und umrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Schmeckt auch lecker, wenn die Limonade bis zum Verzehr in den Kühlschrank gestellt wird oder mit Eiswürfeln aufgefüllt wird. Und wenn du es gerne prickelnd magst, kannst du noch etwas Wasser mit Kohlensäure hinzufügen.



HIBISKUS-GRAPEFRUIT-LIMONADE

Erfrischendes Getränkehighlight!



Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 EL getrocknete Hibiskusblüten
- 2 EL Honig



Zubereitung:

Die Hibiskusblüten mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Tee danach abkühlen lassen. Ich bereite häufig am Abend eine größere Menge Tee zu und verwende den abgekühlten Rest morgens für die Limonade. Anschließend den Saft der Grapefruits und den Honig hinzugeben und umrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat. Schmeckt auch lecker, wenn die Limonade bis zum Verzehr in den Kühlschrank gestellt wird oder mit Eiswürfeln aufgefüllt wird. Und wenn du es gerne prickelnd magst, kannst du noch etwas Wasser mit Kohlensäure hinzufügen.

ZITRONENSORBET

Köstliche Nachspeise oder Leckerei für Jederzeit, die nicht nur im Sommer fantastisch schmeckt. Ich besitze keine Eismaschine und finde, dass es sich trotzdem leicht zubereiten lässt.

Zutaten:

- 170 g Honig
- 360 ml lauwarmes Wasser
- 240 ml frisch gepresster Zitronensaft – etwa 6 Zitronen
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Den Honig im lauwarmen Wasser durch Rühren auflösen. Anschließend Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale hinzugeben und danach im Kühlschrank abkühlen lassen. Die Flüssigkeit in eine Rührschüssel geben und in den Tiefkühlschrank geben. Alle 20- 30 Minuten gut durchrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



ZITRONEN-KOKOS-MAKRONEN

Dies ist ein Originalrezept von Anthony William. Du findest es [hier auf seiner Webseite](#). Die Makronen sind ein echter Gaumenschmaus und sind bei uns immer viel zu schnell aufgegessen.

Zutaten für 12-16 Makronen:

- 125g Kokosraspel
- 20g Mandelmehl
- 2 EL festes Kokosöl
- 80g Ahornsirup
- 1 ½ EL Zitronensaft
- abgetriebene Schale von 1 Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- etwas gemahlene Vanille



Zubereitung:

Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Dann alle Zutaten im Mixer mit der Pulstaste mixen, bis die Kokosraspel kleiner, aber noch zu sehen sind. Kleine Bällchen formen und auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für 12-14 Minuten backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Vor dem Verzehr komplett auskühlen lassen.



ZITRONENKEKSE

Auch dieses Rezept ist ein Original Anthony-William-Rezept, dass du [hier auf seiner Webseite findest](#). Die einzige Veränderung, die ich vorgenommen habe: ich habe statt Ahornzucker Kokosblütenzucker verwendet, da dieser viel leichter zu bekommen ist. Diese Kekse lassen sich schnell zubereiten und sind ideal als besonderer Snack am Wochenende und natürlich erst recht für jede Feier geeignet.



Zutaten:

- 1 EL gemahlene goldene Leinsamen
- 2 1/2 EL Wasser
- 50 g weiches Kokosöl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 75 g Ahornsirup
- 2 1/2 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 100 g Mandelmehl
- 60 g glutenfreies Hafermehl
- 1 Teelöffel Natron
- 1 Teelöffel Backpulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 180C vorheizen. Gemahlene Leinsamen mit Wasser vermischen und 5 Minuten quellen lassen. Die feuchten Zutaten plus Zitronenschale und die trockenen Zutaten jeweils getrennt voneinander gut vermischen. Dann die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Diesen Teig 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Nun 14- 16 Kugeln formen, aufs Blech legen und mit der Handfläche leicht andrücken. Der Teig sollte ziemlich weich sein. Diese Kekse werden 16-18 Minuten gebacken, bis die Kekse goldbraun sind. Sie sollten zu diesem Zeitpunkt ziemlich weich sein. Sie werden hart, wenn sie abkühlen. Nach dem Backen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, danach auf einem Rost vollständig abkühlen.



KAROTTEN-WALNUSSKUCHEN MIT ZITRONENGUSS

Dieser Kuchen schmeckt meiner Erfahrung nach wirklich jedem – ein saftiger Kuchen, der durch den fruchtigen Zitronenguss eine raffinierte Note bekommt. Die Zubereitung ist etwas aufwendiger – doch es lohnt sich!

Zutaten für den Boden:

- 20 g gemahlene Leinsaat
- 85 ml Wasser
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 40 g geschmolzenes Kokosöl
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 TL gemahlene Vanille
- 120 g glutenfreies Hafermehl
- 100 g braunes Reismehl
- 40 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 TL Zimt
- 200g geriebene Karotten
- optional eine Handvoll Rosinen
- Walnusshälften zur Dekoration

Zutaten für den Guss:

160 g Cashewkerne
Saft von 2 Zitronen
2 EL Kartoffelmehl
abgeriebene Schale von 2 Zitronen
20g Kokosöl
240 g Ahornsirup



Zubereitung:

Die Leinsaat mit dem Wasser verrühren und für 5 Minuten quellen lassen. Dann die trockenen und die feuchten Zutaten getrennt voneinander gut vermischen und dann die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Anschließend optional die Rosinen unterrühren. In eine Springform geben und bei 180 °C für 45 Minuten backen.

Für den Guss werden alle Zutaten in einem Mixer miteinander verrührt und anschließend in einem Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze erhitzt, bis die Masse sehr fest ist. Die Masse wird auf den abgekühlten Kuchen gegeben und mit Walnusshälften dekoriert.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren

Deine

Silke - ☀