

Diana Ruchser

LOW CARB COCKTAILS

60
schnell
gemixte
Drinks

Wenig
Kohlenhydrate.
Viel Genuss.







SIRUPS & LIKÖRE

PFIRSICHSIRUP

Ergibt etwa 0,75–1 Liter

Zutaten

1 TL Zitronensäure

1 kg Pfirsiche

300 g Xylit

Außerdem

Topf

Pürierstab

Kaffeefilter oder Mulltuch

(Kaffee-)Trichter

Flaschen zum Abfüllen

800 ml Wasser in einen Topf geben und die Zitronensäure zufügen.

Die Pfirsiche waschen, entkernen und vierteln. Dann in den Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Wenn die Pfirsiche weich sind, den Topfinhalt mit einem Pürierstab pürieren.

Den Saft durch einen Kaffeefilter oder ein Mulltuch abseihen und in den Topf geben. Den Pfirsichsaft erwärmen, den Xylit hinzugeben und warten, bis er sich aufgelöst hat.

Alles mithilfe eines Trichters in saubere Flaschen füllen.

Kühl und dunkel gelagert ist der Pfirsichsirup mindestens 2–3 Monate haltbar. Die Flaschen vor Gebrauch gut schütteln.

Info: Xylit ist antibakteriell. Mit seiner Hilfe bleibt der Sirup länger haltbar und kristallisiert nicht so schnell aus.



ORANGENSIRUP

Ergibt etwa 0,5 Liter

Zutaten

1 kg Orangen

1 Limette

400 g Xylit

Außerdem

Topf

Sieb

Flaschen zum Abfüllen

Die Orangen und die Limette auspressen.

Einen Topf mit 800 ml Wasser aufsetzen und den Xylit dazugeben.

Alles erhitzen, bis sich der Xylit aufgelöst hat.

Den Saft dazugeben und alles etwa 30–40 Minuten köcheln lassen, bis sich alles etwa halbiert hat.

Den Sirup durch ein Sieb abseihen, in gut verschließbare Flaschen füllen und abkühlen lassen.

Jetzt ist der Sirup genussfertig und kann mit anderen Zutaten gemischt werden. Kühl und dunkel gelagert ist der Orangensirup mindestens 2–3 Monate haltbar. Die Flaschen vor Gebrauch gut schütteln.

Tipp: Wer den Orangenlikör von [Seite 29](#) zubereitet hat, kann für dieses Rezept die Orangen sehr gut weiterverwenden.

Anmerkung: Xylit wird verwendet, damit der Sirup länger haltbar ist und nicht kristallisiert.