

# Klassisches Posca-Rezept

Ja, hier sind zwei einfache Rezepte für **Posca**, wie es in der Antike getrunken wurde – leicht angepasst für den heutigen Geschmack:

---

## Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 EL Weinessig (z. B. Rotweinessig)
- 1 TL Honig (optional)
- Eine Prise Salz
- (Optional: etwas zerstoßener Koriander oder Minze)

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und gut umrühren.
  2. Kalt servieren.
- 

## Würzige Variante

### Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 EL Apfelessig oder Balsamico
- 1 TL Honig oder Dattelsirup
- 1 Prise gemahlener Koriander oder Kreuzkümmel
- Frische Minze oder ein Stück Zitronenschale (nach Geschmack)

### Zubereitung:

1. Alles gut vermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
  2. Gekühlt oder bei Zimmertemperatur trinken.
- 

### Hinweis:

Der Geschmack ist säuerlich-herb, aber erfrischend – besonders an heißen Tagen oder nach körperlicher Arbeit. Posca war kein Genussmittel, sondern diente der Flüssigkeitszufuhr und Desinfektion.

---

Revision #1

Created 2 July 2025 18:32:57 by heibus

Updated 2 July 2025 18:34:35 by heibus