

# aromatisiertes Wasser - gesunde Durstlöcher

## Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte sind vor allem für ihren hohen Anteil an Vitamin C und Mineralstoffen bekannt.

Zitrone Limette Grapefruit Orange

Mandarine Pomelo Kumquat

## Obst

Obst besitzt eine natürliche Süße und enthält Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Wasser.

Erdbeere Himbeere Blaubeere Johannisbeere

Pfirsich Apfel Birne Kirsche

Mango Ananas Granatapfel Wassermelone

## Rezept – Idee

### Erdbeer – Zitronen – Gurken – Minz – Wasser

1 Zitrone

8 Blätter Minze

5 Erdbeeren

1 kleine Gurke

2 Liter Wasser

optional Eiswürfel

## Zubereitung

Die Zutaten waschen und in feine Scheiben oder Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Kanne oder Karaffe geben und mit circa 2 Liter Wasser aufgießen.

Dann für mindestens 20 Minuten kaltstellen.

## Kräuter

Kräuter verfeinern nicht nur den Geschmack, sie machen diese auch bekömmlicher.

Minze Basilikum Rosmarin Zitronenmelisse

Salbei Lavendel Petersilie Thymian

## Gewürze und Gemüse

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente sind gut für die Gesundheit und stärken das Wohlbefinden.

Vanille Ingwer Zimt Kardamom

Gewürznelken Gurke Fenchel Sellerie

## weitere Kombinationsmöglichkeiten:

Apfel – Sellerie Orange – Petersilie Pfirsich – Salbei Blaubeere – Lavendel Melone – Minze Himbeere – Vanille

Ananas – Zitrone – Granatapfel Mango – Ingwer – Zitrone Orange – Melone – Zimt Erdbeere – Zitrone – Basilikum

Gurke – Grapefruit – Orange Birne – Himbeere – Rosmarin

## Tipps:

Gewürze und Kräuter in ein Tee-Ei füllen und dieses mit in die Kanne geben. Je länger das Wasser zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Ungesüßten Tee oder Kokoswasser in das Wasser mischen, um es noch aromatischer zu machen.