



## Wasser mit Geschmack

Wasser ist die gesündeste Wahl für die Flüssigkeitszufuhr, aber viele finden es schwierig, aufgrund seines neutralen Geschmacks ausreichend davon zu trinken. Aber auch Mineralwasser mit Geschmack aus dem Handel sind keine guten Alternativen, da diese oft viel Zucker und/oder künstliche Aromen enthalten. Leitungs- oder Mineralwasser mit Früchten und Kräutern aus **BIO-Qualität** versetzt, sind nicht nur schnell gemacht, sondern auch günstige Durstlöcher und ein Blickfang bei jeder Gartenparty!

## Schneller Durstlöcher ohne Zucker fürs Büro

### Kräuter-/Früchtetees (kalt getrunken)

Teebeutel in Wasserkrug geben - funktioniert auch mit kaltem Wasser. Dafür sind auch keine speziellen Tees notwendig, sondern klappt generell mit jedem Teebeutel, egal welcher Geschmacksrichtung.

## Wasser mit Kräutern

- Pfefferminze
- Zitronenmelisse (Melisse)
- Zitronengras
- Ananassalbei etc.
- Basilikum, Thymian etc.



## Folgende Kombinationen schmecken besonders gut:

### 1 Liter Wasser mit jeweils:

- Zitronenscheiben mit Gurke, Minze, Ingwer
- Zitronenscheiben mit Zucchini, Minze, Schnittlauchstängeln und Schnittlauchblüten (fürs Auge)
- Himbeeren mit Limette und Zitronenmelisse
- Apfel- oder Pfirsichscheiben mit Zitrone, Zimt, Kardamom
- Heidelbeeren mit Zitrone, Zimt und Zitronenmelisse
- Wassermelone mit Limette und Salbei
- Marillen oder Nektarinen mit Rosmarin, Thymian und Zitrone

### Zitrone-Ingwer-Rosmarin

- 1/2 Bio-Zitrone, in feine Scheiben geschnitten
- 1 daumendickes Stück Ingwer, in feine Scheiben geschnitten oder gerieben
- 3-4 Zweige Rosmarin

### Minze-Erdbeere

- 5-6 Erdbeeren, je nach Größe halbiert oder geviertelt
- 2-3 Zweige frische Minze

### Himbeer-Basilikum

- 5-6 frische Himbeeren
- 7-8 frische Basilikumblätter

### Gurke-Johannisbeere

- Salatgurke, ca. 5 cm, in feine Scheiben geschnitten
- 2-3 EL Johannisbeeren

