



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 mit frischem, sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach kalt stellen.

Wasser mit frischen Kräutern

- Pfefferminze
- Zitronenmelisse
- Zitronenverbene
- 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

