

Erfrischend!

INFUSED WATER

Wenn Sie etwas mehr Zeit haben: Die Zutaten mit wenig heißem Wasser aufgießen und damit einen Sud erzeugen, diesen abkühlen lassen und anschließend mit kaltem Wasser auffüllen.

WASSER MIT BLAUBEERE, ZITRONE UND MINZE | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 5 MIN.

Zutaten für 4 Gläser:

- 1 Liter Mineralwasser
- 3 Stängel Minze
- Bio-Zitrone
- 4 EL Blaubeeren

Zubereitung:

Mineralwasser in eine durchsichtige Karaffe füllen. Minze waschen, Blätter abzupfen. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und diese halbieren, Blaubeeren waschen. Alles in die Karaffe füllen und für eine halbe Stunde kaltstellen. Genießen!

ORANGENWASSER MIT INGWER | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 5 MIN.

Zutaten für 4 Gläser:

- 900 ml Mineralwasser
- 50 ml Orangensaft (Direktsaft wegen des intensiveren Geschmacks)
- 1 kleinere unbehandelte Blutorange, z. B. Bio
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

Zubereitung:

Mineralwasser in eine durchsichtige Karaffe füllen. Orangensaft hinzugeben und umrühren. Die Blutorange mit Schale gründlich waschen, in Scheiben schneiden, ggf. die Scheiben halbieren. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in die Karaffe füllen. Für eine halbe Stunde kaltstellen.

