

READLY

BONUS 3

AROMAWASSER

15 Rezepte für Wasser mit Obst und Kräutern

Lena Hoffmann · Ernährungscoach

BONUS 3

Aromawasser

Du trinkst zu wenig Wasser? Mit ein paar Scheiben Obst und etwas Kräutern wird aus einfachem Leitungswasser im Handumdrehen ein Genuss, ganz ohne Zucker.

Jedes Rezept ist für 1 Liter. Alles in eine Karaffe geben, mit kaltem Wasser auffüllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Innerhalb von 24 Stunden trinken. Kräuter und Beeren leicht andrücken: So geben sie mehr Geschmack ab.

1 Zitrone und Minze

- ½ Zitrone in Scheiben
- 6 Minzblätter

2 Gurke und Limette

- ¼ Gurke in Scheiben
- ½ Limette in Spalten

3 Erdbeeren und Basilikum

- 6 Erdbeeren, halbiert
- 4 Basilikumblätter

4 Orange und Rosmarin

- ½ Orange in Scheiben
- 1 Zweig Rosmarin

5 Himbeeren und Zitrone

- 1 Handvoll Himbeeren
- ½ Zitrone in Scheiben

6 Ananas und Ingwer

- 100 g Ananas in kleinen Stücken
- 3 Scheiben frischer Ingwer

7 Wassermelone und Minze

- 150 g Wassermelone in Würfeln
- 6 Minzblätter

8 Heidelbeeren und Zitrone

- 1 Handvoll Heidelbeeren, leicht angedrückt
- ½ Zitrone in Scheiben

9 Apfel und Zimt

- ½ Apfel in dünnen Scheiben
- 1 Zimtstange

10 Birne und Ingwer

- ½ Birne in Scheiben
- 3 Scheiben frischer Ingwer

11 Grapefruit und Rosmarin

- ½ Grapefruit in Spalten
- 1 Zweig Rosmarin

12 Mango und Limette

- 80 g Mango in Würfeln
- ½ Limette in Spalten

13 Kiwi und Gurke

- 1 Kiwi in Scheiben
- ¼ Gurke in Scheiben

14 Brombeeren und Salbei

- 1 Handvoll Brombeeren
- 3 Salbeiblätter

15 Spa-Wasser

- ½ Zitrone in Scheiben
- ¼ Gurke in Scheiben
- 6 Minzblätter