

Wasser mit Geschmack

Ihr braucht:

- Wasser
- Zitrusfrüchte, z.B. Limette, Orange
- Obst, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren
- Kräuter/Gewürze z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Rosmarin, Ingwer
- Gemüse, z.B. Gurke

Wenn es heiß ist, sollen wir viel trinken. Aber immer nur Wasser... hier eine kalorienarme Lösung!

Als Zutaten für das Aromatisieren von Wasser eignen sich die unterschiedlichsten Zutaten. Macht doch eine Testreihe mit ganz unterschiedlichen Früchten und/oder Kräutern und findet so die Mischung, die euch am besten schmeckt.

Grundrezept

Für einen Liter Wasser braucht es etwa eine Handvoll Obst, Gemüse und/oder Kräuter. Geschmackszutaten am besten relativ klein schneiden und andrücken, damit möglichst viel Geschmack ins Wasser geht. Vor dem Genuss das Wasser für einige Stunden ziehen lassen. Wer mag, kann noch mit Eiswürfeln kühlen.

Hier ein paar Ideen für leckere Mischungen:

- Zitrone und Gurke
- Zitrone und Ingwer
- Wassermelone und Rosmarin
- Grapefruit und Minze
- Apfel und Zimt
- Zitrone, Blaubeeren und Minze
- Mango, Ingwer und Zitrone
- Limette, Gurke und Minze
- Blaubeeren und Orangen
- Himbeeren und Rosmarin
- Erdbeeren und Basilikum
- Pfirsich und Rosmarin
- Granatapfel und Minze
- ...

