

Infused Water

Der Kick aus dem Glas

Lust auf Erfrischung? Dann probier' doch mal Infused Water! Früchte, Gemüse, Kräuter oder auch ätherische Öle geben dem Wasser Aroma. Das natürlichste Getränk der Welt wird so zum wahren Geschmackserlebnis. Bei der Auswahl der Zutaten sind Dir kaum Grenzen gesetzt, und je nach Mischung erhältst Du eine andere Wirkung. Einfacher kannst Du Dich kaum gesund und schmackhaft erfrischen.

Damit Du schon mal ein paar Beispiele hast, wie es funktioniert, zeigen wir Dir hier vier leckere Varianten mit Früchten und Kräutern.

Fitness Mix

(Die Zitrus -Vitamin C-Bombe)

1 Glas Wasser ohne Kohlensäure

$\frac{1}{2}$ Zitrone

$\frac{1}{2}$ Orange

wenn Du magst ein paar Eiswürfel

Happy Day Mix

(mit Rosmarin zur Stimmungsaufhellung)

1 Glas Wasser ohne Kohlensäure

60 g Wassermelone ohne Schale

2 Stängel Rosmarin

wenn Du magst ein paar Eiswürfel

Pure Refresh Mix:

(mit Minze für den Frische-Kick)

1 Glas Wasser ohne Kohlensäure

60 g Heidelbeeren

5 Blätter Minze

wenn Du magst ein paar Eiswürfel

Cool-Down Mix

(mit Lavendel zur Entspannung)

1 Glas Wasser ohne Kohlensäure
½ Pfirsich
2 Stiele Lavendel
1 Tropfen ätherisches Lavendelöl
wenn Du magst ein paar Eiswürfel

Zubereitung:

Wenn nötig, musst Du die Früchte erst waschen und in Stückchen oder Scheiben schneiden, damit sie auch gut in das Glas passen. Bei Früchten mit Schale solltest Du darauf achten, dass sie bio sind, damit keine Schadstoffe mit in Deinen Mix kommen. Dann noch die Kräuter und Eiswürfel mit dazu und das Glas mit Wasser auffüllen. Jetzt brauchst Du noch etwas Geduld. Nach 30 Minuten Ziehzeit ist Deine Erfrischung fertig!

Tipp:

Du möchtest noch mehr Aroma? Du kannst Dein Infused Water bis zu 3 Stunden ziehen lassen.