

Apfel-Zimt-Wasser

Zutaten*:

½ BIO-Apfel (süße Sorte)

½ Zimtstange

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)



*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Den BIO-Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zimtstange halbieren.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Blaubeer-Rosmarin-Wasser

Zutaten*:

100 g Blaubeeren

1 Stiel Rosmarin

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Blaubeeren und Rosmarin waschen.
- Beide Zutaten in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Erdbeer-Basilikum-Wasser

Zutaten*:

10 Erdbeeren

2-3 Blätter Basilikum

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Die Zutaten waschen.
- Erdbeeren halbieren.
- Alles in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Mango-Ingwer-Wasser

Zutaten*:

1 geschältes, ca. 3 cm langes Stück Ingwer

100 g Mango in Würfeln

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
- Das Fruchtfleisch der Mango in Würfel schneiden.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Möhren-Apfel-Ingwer-Wasser

Zutaten*:

¼ BIO-Apfel

1 Scheibe BIO-Zitrone

6 Scheiben BIO-Möhre

2 Scheiben Ingwer

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- BIO-Apfel, BIO-Möhre, BIO-Zitrone waschen und in Scheiben schneiden und halbieren.
- Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
- Alles in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Pfirsich-Vanille-Wasser

Zutaten*:

½ Pfirsich

½ Vanilleschote

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Den Pfirsich waschen und in Scheiben schneiden.
- Die Vanilleschote aufschneiden.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Wassermelone-Rosmarin-Wasser



Zutaten*:

6 mittelgroße Würfel Wassermelone

1 Rosmarinzweig

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Die Wassermelone in Würfel schneiden.
- Den Rosmarinzweig waschen.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Blaubeer-Zitrone-Minze-Wasser

Zutaten*:

100 g Blaubeeren

3 Scheiben BIO-Zitrone

1 Zweig Minze

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Die BIO-Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und halbieren.
- Blaubeeren und Minze waschen.
- Alles in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Zitronen-Gurken-Wasser

Zutaten*:

3 Scheiben BIO-Zitrone

5 Scheiben BIO-Gurke

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Die BIO-Zitrone und BIO-Gurke waschen, in Scheiben schneiden und halbieren.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Zitronen-Thymian-Wasser

Zutaten*:

Schale einer ½ BIO-Zitrone

2 Thymianzweige

Leitungswasser (1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

*wenn möglich in BIO-Qualität und aus der Region

- Die BIO-Zitrone waschen und die Schale spiralförmig schälen.
- Die Thymianzweige waschen.
- Beide Zutaten in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.