


INFUSED WATER: aromatisiertes Wasser



 ca. 5 Min.
+ 1 Std. Ziehzeit

 Pro Portion: 0,20€

GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Sommer: frische Beeren, Zitrone, Minze

Herbst: Birne, Apfel, Zwetschge, Zimtstange

Winter: Orange, Ingwer, Zimtstange

TIPPS

Je länger das Wasser „durchzieht“, desto intensiver ist der Geschmack. Die Karaffe kann auch mehrmals über den Tag wieder mit Wasser aufgefüllt werden.

Die Zimtstange kann mehrmals genutzt werden – einfach an der Luft trocknen lassen und erneut einsetzen.

Infused Water lässt sich auch perfekt in einer Trinkflasche für unterwegs mitnehmen.

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Limette, bio	Obst, Gemüse und Kräuter gründlich waschen. Anschließend das Obst und Gemüse in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.
½	Salatgurke	
2 Zweige	Rosmarin	
1 l	Leitungswasser oder Mineralwasser	Alle Zutaten in eine große Karaffe geben und mit 1 l Wasser (still oder spritzig) auffüllen. Das Wasser für mind. eine Stunde durchziehen lassen.

Legende: l = Liter

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © tashka2000 – stock.adobe.com

Für dieses Rezept gibt es keine Nährwertberechnung, da die verwendeten Lebensmittel dem Wasser zwar Geschmack verleihen, aber die Nährwerte ansonsten nur unwesentlich beeinflussen.