

FLAVORED WATER



ZUTATEN FÜR 5 DRINKS (CA. 200 ML PRO DRINK):

- 250 g gemischte Früchte (z.B. Granatapfelkerne, Kiwi, Orange, Beeren, Apfel, Limette)
- 4 große Stängel Kräuter (z.B. Minze, Zitronenmelisse)
- 1 l Mineralwasser (still oder medium)
- flüssige Süße nach Belieben (z.B. Agavendicksaft, Reissirup, Honig)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: 30 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Fett: 0 g
- Eiweiß: 0 g

ZUBEREITUNG

01

Die Früchte waschen oder schälen, putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden.

02

Die Früchte in große Glasbehälter oder Flaschen mit weiter Öffnung füllen und leicht andrücken (z.B. mit einem Stößel), damit sich das Aroma besser entfaltet.

03

Die Kräuterstängel abbrausen, trocknen schütteln und dazugeben.

04

Die Früchte mit dem Wasser aufgießen und nach Belieben mit flüssiger Süße süßen.

05

Abdecken oder gut verschließen und die Früchte im Wasser mind. 3 Std. ziehen lassen.

BEISPIEL-KOMBINATIONEN:

- Ananas-Granatapfel-Minze
- Erdbeere-Limette - Minze
- Gurke-Limette-Melisse