

Wasser mal anders

Sauer

Zutaten

2 unbehandelte Zitronen oder Limetten
1-2 Esslöffel braunen Zucker
1 Liter Wasser (z. B. aus dem Wasserspender) oder Mineralwasser
2 Stiele frische Pfefferminze

Zubereitung

Zitronen oder Limetten waschen und in der Mitte durchschneiden.
Dann die Hälften jeweils vierteln.
Mit dem Zucker in einen Krug geben. Beides anschließend mit einem großen Löffel oder Stößel zerstoßen.
Wasser auffüllen und mit der frischen Minze garnieren.



Beeren-Limonade

Zutaten

200 g Erdbeeren oder Himbeeren
1 Scheibe Wassermelone
1 Teelöffel Limettensaft
1 Liter Wasser (z. B. aus dem Wasserspender) oder Mineralwasser

Zubereitung

Beeren waschen. Bei den Erdbeeren die Sprossachse entfernen.
Melonenscheibe entkernen und ohne Schale würfeln.
Obststücke in einem Krug zusammen mit dem Limettensaft pürieren.
Mit Wasser auffüllen.



Aus diesem Grund dann „Wasser marsch!“

Zusatzinformation:

In Deutschland gibt es über 500 verschiedene Mineralwässer. Sie stammen aus unterirdischen Quellen und enthalten wichtige Nährstoffe.

Für das Gesundheitsmanagement
Daniel Belavić