

Vitamin-Wasser



- Vitaminwasser kann man auch kaufen
→ inkl. Tafelwasser, künstlichen Vitaminen, Farbstoffen, Aromen und Konservierungsmitteln
→ Echt lecker, oder?

Zutaten (Art & Menge bitte selbst variieren):

- Früchte & Kräuter nach Wahl
- 1 Liter gutes (Quell-)Wasser, oder gefiltertes oder einfach aus dem Wasserhahn

Zubereitung:

1. Früchte & Kräuter waschen und in handliche Stücke schneiden
2. ins Gefäß geben
3. Mit Wasser auffüllen
4. mindestens 2 Stunden ziehen lassen
- Die Intensität des Geschmacks kann man durch die 'Ziehzeit' variieren!

Nach jedem 'entnommenen' Glas einfach wieder mit Wasser auffüllen, bis der Geschmack langsam nachlässt, dann wieder neu ansetzen

→ Rest-Früchte & Co am besten in den Komposter o.ä. wenn vorhanden!

Variationen / Tipps / Sonstiges:

- Für Schule & Beruf - am Vorabend vorbereiten, damit es wie Tee ziehen kann :-)
- Für den Sommer - im Kühlschrank ziehen lassen oder mit Eiswürfel!
- Nicht süß genug? - Einfach ein paar Steviablättchen, flüssiges Stevia/Xylit oder Honig rein!

- A) Apfel & Zimt(-stangen)
- B) Erdbeere & frische Minze
- C) Blaubeere & Erdbeere
- D) Orange, Gurke & Zitrone
- E) Gurke & frische Minze
- F) Wassermelone, Ananas & Apfel
- G) Pfirsich & Honigmelone
- H) Kiwi, Himbeere & Pfirsich
- I) Frische Minze, frischer Lavendel & Zitrone
- J) ... u.v.a. Ideen ... kreierte einfach selbst nach Geschmack

- **Beispiel-Rezept** (von Veggie-Gourmetköchin Elfe Grunwald):
1 Liter Wasser, ½ Apfel, je 2 Scheiben Bio-Zitrone & Bio-Orange, 2 Stengel Minze oder Zitronenmelisse
→ wie oben beschrieben zubereiten und 3-4 Stunden ziehen lassen & genießen!