

## 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!