

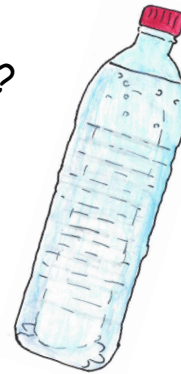
Super-Drinks

Du hast Durst und heute keine Lust auf Wasser?
- Dann pepp dein Wasser auf!

Orange-Basilikum-Drink

Zutaten:

- 1 Bio Orange
- 1/2 Bund Basilikum



Zubereitung:

1. Orange und Basilikum waschen.
2. Orange in dünne Scheiben schneiden.
3. Basilikum leicht mit den Händen drücken. So entfaltet sich das Aroma besser.
4. Alles in eine Karaffe geben, mit 1 - 1,5 l Wasser aufgießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Beeren-Ingwer-Drink

Zutaten:

- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)
- 100 g gefrorene Beeren Mischung



Zubereitung:

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Ingwerscheiben und Beeren in eine Karaffe geben, mit 1 - 1,5 l Wasser aufgießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Tipps & Tricks für deine eigenen Drinks

Lass deine Fantasie spielen und kreiere deine liebste Kombination für deinen eigenen Super-Drink.

Achte darauf, dass frisches Obst mit Schale „Bio“ ist. Dann ist die Schale ungespritzt und kann dranbleiben.

Diese Zutaten kannst du verwenden:

- Zitrone (mit Schale)
- Limette (mit Schale)
- Grapefruit (mit Schale)
- Ananas (geschält)
- Gurke (mit Schale)
- Apfel (mit Schale)
- (gefrorenes) Obst z.B. Mango
- frische Kräuter z.B. Minze, Zitronengras, Rosmarin oder Thymian



Du kannst statt stillem Wasser auch Sprudelwasser nehmen. Für einen extra Frische-Kick kannst du Eiswürfel hinzugeben.

Erlaubt ist, was schmeckt!

Guten Durst!

