

## ■ GESUNDE GETRÄNKE OHNE ZUCKER



Foto: shutterstock.com | Sea Wave

### **Ingwer-Limetten-Wasser**

- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gewaschen, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 1 unbehandelte Limette, die Schale abgerieben und dann in dünne Scheiben geschnitten

Ingwerscheiben, Limettenabrieb und Limettenscheiben mit 1Liter kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen

Sie können dieses Getränk heiß oder auch kalt, mit spritzigem Mineralwasser aufgegossen, trinken.

### **Zitronen-Minz-Wasser**

- 5 Stängel frische Minze, gewaschen, grob gerupft
- 1 unbehandelte Zitrone, die Schale abgerieben und dann in dünne Scheiben geschnitten

Zitronenscheiben und Minze mit 1Liter kochendem Wasser übergießen und 10 min. ziehen lassen

Sie können dieses Getränk heiß oder auch kalt, mit spritzigem Mineralwasser aufgegossen, trinken.

### **Basilikum-Wasser**

- 3-4 Stängel Basilikum, gewaschen, grob gerupft

Basilikum mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen