

# Wasser mit gutem Geschmack!

## Melonen-Ingwer-Wasser

Je 300 g Wassermelone und Honigmelone schälen, entkernen und würfeln. 1 cm Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 1 Vanilleschote längs halbieren. Die Melonenwürfel mit Ingwer und Minze in einen Glaskrug geben, mit 1,5 Liter kaltem Wasser auffüllen und für etwa 20 Minuten kalt stellen.

## Himbeer-Anis-Wasser

1 TL Anissaat, 250 g verletene Himbeeren, 2 Zweige Rosmarin sowie einen Stiel Zitronenmelisse in eine Karaffe geben und mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

## Zitronen-Thymian-Wasser

Je 1 Bio-Zitrone und -Limette heiß waschen und trocken tupfen. Beide halbieren und je eine Hälfte auspressen. Die übrigen Hälften in Scheiben schneiden. 5 Stiele Zitronenthymian und 2 Stiele Zitronenmelisse grob zerzupfen. Ausgepressten Saft, Kräuter sowie Limetten- und Zitronenscheiben mit Eiswürfeln in eine Glaskaraffe geben und mit 1,5 Litern kaltem Wasser auffüllen. Alles zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen.

## Orangen-Salbei-Wasser

1 Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und die Scheiben jeweils vierteln. Mit 3-4 Zimtstangen und 5-6 Blättchen Salbei in einen Glaskrug füllen und mit 1,5 Liter kaltem Wasser auffüllen. 30 Minuten kalt stellen.

## Granatapfel-Minze-Wasser

1/4 Ananas schälen und vom Strunk schneiden. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. 1 Granatapfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffelrückens aus der Schale klopfen. 2 Stiele Minze sowie 2 Zweige Rosmarin grob zerzupfen. Ananas, Granatapfelkerne und Kräuter in eine Karaffe geben und mit 1,5 Litern Wasser auffüllen. 30 Minuten kalt stellen.

## Apfel-Fenchel-Wasser

1 rotschaligen Apfel waschen, trocknen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in dünne Spalten schneiden. 3 Stiele Minze grob zerzupfen. Mit Apfelspalten und 1 TL Fenchelsaat in einen Glaskrug füllen. 1,5 Liter kaltes Wasser zugießen und alles 30 Minuten kalt stellen.

## Noch Fragen?

Wir beantworten sie gerne:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sektion MV  
Am Grünen Tal 50  
19063 Schwerin  
[www.dge-mv.de](http://www.dge-mv.de)  
[info@dge-mv.de](mailto:info@dge-mv.de)  
Telefon: 0385-5213455