

Fruchtiges Kraftwasser

Die Herstellung eines aromatischen Fruchtwassers ist nicht nur kinderleicht, sondern auch äußerst vielseitig und garantiert ein Blickfang für jeden.

Bei der Wahl und Kombination der Zutaten sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es eignen sich zum Beispiel: Früchte - Zitrusfrüchte, Melonen, Beeren, Pfirsiche, Äpfel; Gemüse - Gurken; Kräuter und Gewürze - Minze, Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse, Rosmarin, Lavendel, Ingwer, Zimtstangen, Rosenblüten,...

So geht's: 1. Früchte in Stücke schneiden; kleine Beeren wie Ribisel oder Heidelbeeren im Ganzen verwenden;

2. Kräuter von den Stängeln zupfen

3. alle Zutaten in eine Glaskanne füllen; Zitrusfrüchte können noch etwas zerdrückt werden

4. mit Wasser auffüllen, kalt stellen und vor dem Genuss wenigstens 20 Minuten, besser einige Stunden ziehen lassen

5. auf Wunsch mit Eiswürfel genießen

Am Schluss ergeben die Früchte sogar noch eine Nascherei!