



BLAUBEER-BASILIKUM-WASSER

Wer Basilikum nur zum Kochen benutzt, der verpasst etwas – denn damit lässt sich auch leckeres Infused Water zubereiten! Die Kombination aus Blaubeeren und Basilikum ist reich an Vitaminen sowie Antioxidantien. Besonders für die Haut ist es ein wahres Wundermittel. Haben wir Dich schon überzeugt? Dann heißt es: Schnell zubereiten!

ZUTATEN

Für 1 L:

1 Handvoll Blaubeeren
6-7 Basilikumblätter
1 L stilles- oder Mineralwasser

ZUBEREITUNG

Die BODDELS Glaskaraffe SUND mit stillem Wasser auffüllen. Blaubeeren und Basilikumblätter waschen, auf den Fruchtspieß stecken und diesen in die Glaskaraffe geben. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Wenn Du das aromatisierte Wasser unterwegs oder im Büro trinken möchtest, dann fülle es doch einfach in die BODDELS Trinkflasche TWEE um, die es den ganzen Tag kalt und frisch halten wird!

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de