



GRAPEFRUIT-MINZE-HIMBEER-WASSER

Dieses Wasser ist ein echter Alleskönner: Dank der enthaltenen Grapefruit wird nicht nur der Appetit gezügelt, sondern Du wirst auch mit vielen wichtigen Nährstoffen wie Vitamin C, Folsäure und Vitamin B versorgt. Der säuerliche Geschmack der Grapefruit passt bestens zu den süßen Himbeeren und der frischen Minze. Nicht nur für heiße Sommertage ein absolutes Muss. Lass es Dir schmecken!

ZUTATEN

Für 1 L:

- 1/4 Grapefruit
- 1 Handvoll Himbeeren
- 7-8 Minzblätter
- 1 L stilles- oder Mineralwasser

ZUBEREITUNG

Die Grapefruit heiß abwaschen, vierteln und in Stücke schneiden. Die Grapefruitstücke zusammen mit den Himbeeren und den Minzblättern auf den Fruchtspieß aufstecken und in die BODDELS Glaskaraffe SUND geben. Jetzt noch mit stillem Wasser auffüllen, im Kühlschrank ziehen lassen und eiskalt genießen. Für den Frische-Kick to go einfach das Wasser ohne die Früchte in die BODDELS Trinkflasche DREE umfüllen.

boddels®

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