



ZITRONEN-GURKE-MINZE-WASSER

Perfekt für heiße Sommertage: Mit Zitrone, Gurke und Minze wird aus fadem Leitungswasser ein echter Fitmacher! Zitrone und Minze sorgen für gesundes Vitamin C. Der frische Geschmack des Getränks löscht nicht nur den Durst, sondern kurbelt auch ordentlich den Stoffwechsel an: für einen flachen Bauch und mehr Energie im Alltag.

ZUTATEN

Für 1 L:

1/2 Zitrone
1/4 Gurke
7-8 Minzblätter
1 L stilles Wasser

ZUBEREITUNG

Die BODDELS Glaskaraffe SUND mit stillem Wasser auffüllen. Die Zitrone und Gurke waschen und in Scheiben schneiden, Zitronenscheiben halbieren. Anschließend die Zitronen- und Gurkenscheiben abwechselnd mit den Minzblättern auf den Fruchtspieß aufstecken und in die Glaskaraffe SUND geben. Für einige Zeit kühl stellen und das Wasser ziehen lassen. Du möchtest dein Zitronen-Gurke-Minze-Wasser unterwegs genießen? Dann füll es einfach in die BODDELS Trinkflasche EEN um.

boddels®

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