

Aromawasser – denn Wasser kann auch schmecken!



Rasch zubereitet
- mal fruchtig
- mal würzig

Je nach Vorliebe auf einen Spieß Früchte, Gemüse, Gartenkräuter und genießbare Blüten und Blätter aufspießen. In eine hohe Glaskaraffe stellen und mit frischem, kaltem Wasser aufgießen. Gekühlt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Wer's süß mag, gibt einen Spritzer selbst angesetzten Kräuter/Blüten-Sirup ins Glas.

Die wasserlöslichen Vitamine, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffe gehen in das Wasser über. Auch wird das Wasser von den Früchten und Kräutern wunderbar natürlich aromatisiert.

Ein erfrischender, kalorienarmer Gaumen- und Augenschmaus sind Erdbeeren, Himbeeren, Orange, Limette, Zitrone, Gurke, Apfel, Fenchel, Zitronenmelisse, Minze, Waldmeister, Holunderblüten, Löwenzahnblüten, Fliederblüten, Rosenblätter, Günsel, Gundermann, Estragon, Oregano, Basilikum, ...

Einfach ausprobieren und genießen

– denn Wasser kann auch schmecken!

Ing. Anna Maria Waldl