

REZEPTE & IDEEN

infused water



EAU VATION®



infused water.



FRUCHTIG UND ERFRISCHEND

So einfach und lecker war trinken noch nie!

Jedes Rezept kann mit stillem oder kohlenstoffhaltigem Wasser getrunken werden. Stilles Wasser wirkt beruhigend, sprudelnd Wasser eher belebend. Damit der Geschmack intensiver wird, empfiehlt es sich die Früchte circa sechs Stunden im Wasser ziehen zu lassen. Stellen Sie es dabei kalt, damit es frisch bleibt. Manche Früchte bzw. Kräuter sind nach dieser Zeit optisch nicht mehr so schön. Deshalb empfiehlt es sich die Früchte vor dem Servieren auszutauschen. Wenn Sie das Rezept mit kohlenstoffhaltigem Wasser servieren wollen, füllen Sie die Flasche bzw. Karaffe bitte immer nur zu circa $\frac{3}{4}$ und giessen Sie vor dem Servieren nochmals einen Schluck kohlenstoffhaltiges Wasser nach.

Die Zutaten sollten vorab immer gründlich gewaschen werden. Speziell bei Zitrusfrüchten sollten Sie zudem auf Produkte aus biologischem Anbau zurückgreifen.

Zutaten

½ Zitrone in Scheiben
¼ Gurke
8 Minzblätter
Wasser (Sprudel)

DER IMMUNSTÄRKENDE: GURKE-ZITRONE-MINZE

Die Zitrone in diesem Rezept stärkt aufgrund des hohen Gehaltes an Vitamin C Ihr Immunsystem und reinigt es von Schadstoffen. Die Gurke wirkt entzündungshemmend und hilft den Wasserhaushalt zu regulieren. Minze gibt Ihrem Getränk eine natürliche Frische und unterstützt die Verdauung.

ZUBEREITUNG

Ein Viertel einer mittleren Gurke in schmale Scheiben schneiden, eine reife Zitrone waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden und etwa acht Minzblätter waschen und trocken schütteln. Alles in eine Karaffe geben und mit EauVation Wasser auffüllen. Die Karaffe abdecken, falls die Zutaten im Wasser ziehen sollen.



EAU VATION®

Zutaten

1/2 Orange
Handvoll Blaubeeren
Wasser (Sprudel)

DER FRISCHEKICK: ORANGE UND BLAUBEERE

Die süß-säuerliche Note der Orange macht uns wach und erfrischt. Zudem verbreitet die Orange beim Schneiden einen angenehmen und frischen Duft.

ZUBEREITUNG

Die Orange gründlich unter warmen Wasser waschen, die Hälfte in Scheiben schneiden und zusammen mit einer Handvoll Blaubeeren in eine Karaffe geben. Die Karaffe zu $\frac{3}{4}$ mit sprudelndem EauVation Wasser füllen, abdecken und kaltstellen. Vor dem Trinken die Karaffe mit sprudelndem Wasser auffüllen.



EAU VATION

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
½ Zitrone in Scheiben
Wasser (Still)

DER FITMACHER: INGWER UND ZITRONE

Ingwer ist entzündungshemmend und schmerzstillend. Die Zitrone besitzt zudem ein antioxidatives Potential.

ZUBEREITUNG

Ein Stück Ingwer (ca. 1,5 cm) in Scheiben schneiden. Wenn der Geschmack intensiviert werden soll, kann der Ingwer auch mit einer Reibe in die Karaffe gerieben werden. Die Zitrone gründlich unter warmen Wasser waschen und die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden. Die Zitrone zu dem Ingwer in eine Karaffe geben und mit stillem, kaltem EauVation Wasser auffüllen. Die Karaffe abdecken, falls die Zutaten im Wasser ziehen sollen.