

■ BONUS-REZEPTE ■

10 Saisonale Vitaminwasser-Rezepte

5 erfrischende Sommer-Kreationen
5 wärmende Winter-Variationen

Exklusives Bonus-Material zu
Vitaminwasser Rezepte – Wasser mit Geschmack selber machen

leser-extras.de/vitaminwasser

Hallo und danke!

Schön, dass du dir dieses Bonus-Material heruntergeladen hast! Als Ergänzung zu den 56 Rezepten im Buch findest du hier 10 weitere Vitaminwasser-Kreationen — speziell abgestimmt auf die Jahreszeiten.

Die **Sommer-Rezepte** sind erfrischend und kühlend — perfekt für heiße Tage. Die **Winter-Rezepte** setzen auf wärmende Gewürze und saisonale Früchte, die dein Immunsystem stärken.

Alle Rezepte sind für 1 Liter Wasser ausgelegt. Verwende am besten eine Glaskaraffe mit Einsatz — so lassen sich die Zutaten leicht entfernen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

■ ■ SOMMER-REZEPTE

Erfrischend, fruchtig und perfekt für warme Tage

Wassermelone-Basilikum Splash

ZUTATEN

200 g Wassermelone (gewürfelt) · 5 frische Basilikumblätter · 1
Limettenscheibe · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Wassermelone leicht andrücken und mit Basilikum in die Karaffe geben. Limettenscheibe dazu, mit Wasser auffüllen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

■ *Tipp: Die Wassermelonenstücke vorher einfrieren — sie kühlen das Wasser und geben intensiveren Geschmack ab.*

Gurke-Minze-Limette Cooler

ZUTATEN

½ Salatgurke (in Scheiben) · 8 Minzblätter · 1 Limette (in Scheiben) · 1
L Wasser

ZUBEREITUNG

Gurkenscheiben und Limette in die Karaffe schichten. Minze zwischen den Händen reiben, um die ätherischen Öle freizusetzen, dann dazugeben. Mit Wasser auffüllen, 1-2 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Die Gurke mit der Schale verwenden (Bio!) — dort sitzen die meisten Vitamine.*

Mango-Ingwer Tropical

ZUTATEN

½ reife Mango (gewürfelt) · 3 cm Ingwer (in dünne Scheiben) · 1 Orangenscheibe · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Mangowürfel und Ingwerscheiben in die Karaffe geben. Orangenscheibe dazu, mit Wasser auffüllen. 3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen für vollen Geschmack.

■ *Tipp: Je dünner der Ingwer geschnitten ist, desto intensiver wird der Geschmack — für Einsteiger mit weniger starten.*

Erdbeere-Rosmarin Infusion

ZUTATEN

8 Erdbeeren (halbiert) · 2 Rosmarinzweige · 1 TL Honig (optional) · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Erdbeeren leicht andrücken und in die Karaffe geben. Rosmarinzweige dazu. Optional Honig in etwas warmem Wasser auflösen und untermischen. Mit kaltem Wasser auffüllen, 2 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Rosmarin nicht zu lange ziehen lassen (max. 4 Stunden), sonst wird er bitter.*

Pfirsich-Lavendel Traum

ZUTATEN

2 reife Pfirsiche (in Spalten) · ½ TL getrockneter Lavendel · 1
Zitronenscheibe · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Pfirsichspalten in die Karaffe geben und leicht andrücken. Lavendel in ein Tee-Ei oder Mullbeutel füllen und dazugeben. Zitronenscheibe hinzufügen, mit Wasser auffüllen. 2-3 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Lavendel unbedingt in Lebensmittelqualität verwenden — nie Deko-Lavendel!*

❄️ ■ WINTER-REZEPTE

Wärmend, würzig und ideal für die kalte Jahreszeit

Blutorange-Zimt Wärmer

ZUTATEN

2 Blutorangen (in Scheiben) · 1 Zimtstange · 3 Nelken · 1 L Wasser (lauwarm)

ZUBEREITUNG

Blutorangenscheiben in die Karaffe geben. Zimtstange und Nelken dazu, mit lauwarmem Wasser auffüllen. 3-4 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.

■ *Tipp: Mit lauwarmem statt kaltem Wasser ansetzen — die Gewürze entfalten sich besser und es trinkt sich angenehmer in der kalten Jahreszeit.*

Granatapfel-Rosmarin Elixier

ZUTATEN

Kerne von ½ Granatapfel · 2 Rosmarinzweige · 1 Orangenscheibe · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Granatapfelkerne leicht andrücken und in die Karaffe geben. Rosmarin und Orangenscheibe dazu, mit Wasser auffüllen. 2-3 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Granatapfel unter Wasser entkernen — so spritzt nichts und die weißen Häutchen schwimmen nach oben.*

Birne-Vanille-Sternanis

ZUTATEN

1 reife Birne (in dünne Scheiben) · ½ Vanilleschote (aufgeschlitzt) · 1 Sternanis · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Birnenscheiben und aufgeschlitzte Vanilleschote in die Karaffe schichten. Sternanis dazu, mit Wasser auffüllen. Mindestens 4 Stunden ziehen lassen — über Nacht ist ideal.

■ *Tipp: Perfekt als Abendgetränk: Birne und Vanille wirken beruhigend und helfen beim Einschlafen.*

Cranberry-Orange Immunbooster

ZUTATEN

50 g frische Cranberries · 1 Orange (in Scheiben) · 3 cm Ingwer (gerieben) · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Cranberries halbieren und in die Karaffe geben. Orangenscheiben und geriebenen Ingwer dazu, mit Wasser auffüllen. 3-4 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Cranberries sind echte Vitamin-C-Bomben und ideal in der Erkältungszeit. Die leichte Herbheit wird durch die Orange ausgeglichen.*

Apfel-Zimt-Kardamom Klassiker

ZUTATEN

1 Apfel (in dünne Scheiben) · 1 Zimtstange · 3 Kardamomkapseln
(leicht geöffnet) · 1 L Wasser

ZUBEREITUNG

Apfelscheiben in die Karaffe schichten. Zimtstange und leicht
angedrückte Kardamomkapseln dazu, mit Wasser auffüllen.
Mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

■ *Tipp: Schmeckt auch hervorragend mit warmem Wasser als Alternative
zu Tee — der perfekte Begleiter an kalten Abenden.*

Hat dir das Buch gefallen?

Wenn dir die Rezepte im Buch und dieses Bonus-Material gefallen haben, würde ich mich sehr über eine kurze Bewertung auf Amazon freuen.

Eine ehrliche Rezension hilft anderen Lesern, das Buch zu entdecken — und motiviert mich, weitere Rezepte und Bonus-Inhalte zu erstellen.

■ **Jetzt bewerten auf Amazon.de**

amazon.de/dp/B0C2SPYX5F

Vielen Dank! ■