

1,5 L FLÜSSIGKEIT PRO TAG

Gerade unter Stress vergisst man gerne, genug zu trinken. Mit unserem Trinkcheck soll das der Vergangenheit angehören: Einfach Karte ausdrucken, gut sichtbar auf den Schreibtisch legen, trinken, abhaken und schon sind die 1,5 L geschafft.

Übrigens: Am besten nur zu Wasser oder ungesüßtem Tee greifen! Das belastet das Zuckerkonto nicht. Ihnen ist das zu langweilig? Dann probieren Sie es doch mal mit leckerem „Infused Water“.

1 GLAS = 0,25 L	✓	1 GLAS = 0,25 L	✓
			
			
			

REZEPTE

INFUSED WATER

ZUTATEN FÜR 1 LITER WASSER

Himbeer-Limette-Minze:

2 Handvoll Himbeeren
1 Limette
1 Handvoll Minze

Erdbeer-Basilikum:

12 Erdbeeren
1 Zitrone
1 Handvoll Basilikum

Mango-Orange:

½ Mango
½ große Orange

Orange-Blaubeere:

2 Orangen
1 Handvoll Blaubeeren

Orange-Gurke-Minze:

1 Orange
½ Gurke
½ Zitrone
1 Handvoll Minze

Gurke-Basilikum:

½ Gurke
2 – 3 Blätter Basilikum



Zubereitung: Zutaten gut waschen und nach Belieben in Scheiben oder Stücke schneiden. Kräuter hinzugeben, mit Wasser aufgießen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf Eiswürfel hinzugeben. Hinweis: Am besten Orangen und Zitronen in Bio-Qualität verwenden oder diese vorher schälen!