

Hier und heute



Drei selbstgemachte Alternativen zu Wasser

Besonders im Sommer ist es wichtig, den eigenen Wasserhaushalt im Blick zu behalten. Wem normales Wasser aber zu fad ist, der ist hier genau richtig: Ernährungswissenschaftler Stephan Lück stellt drei erfrischende Sommergetränke zum Selbermachen vor.

Rezept

von Dr. Stephan Lück für 1 L Wasser (mehrere Aufgüsse möglich)

Wasser mit frischem Ingwer, Minze und Zitrone

Zutaten

- 1L Wasser
- Karaffe 1L
- Bio-Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zweig Bio-Minze
- Zucker nach Bedarf

Zubereitung

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, gut abtrocknen, in feine Scheiben schneiden. Ingwer, Zitronenscheiben und den Minze-Zweig in eine Karaffe geben. Je nach Geschmack Zucker dazu geben und mit kaltem Wasser auffüllen.

Mindestens 2 Stunden kalt stellen und mit einem Kochlöffelstiel die Zitronenscheiben andrücken. Kann mehrmals aufgegossen werden.

Rezept

von Dr. Stephan Lück für eine 1 L Wasser

Fruchtsaftschorle mit naturtrübem Apfelsaft

- 700 ml Wasser (still oder sprudelnd)
- Karaffe 1L
- 300 ml naturtrüber Apfelsaft

Zubereitung

In eine 1 Liter Karaffe ca. 700 ml Wasser füllen, je nach Geschmack still oder sprudelnd. Dann die Karaffe mit naturtrübem Apfelsaft auffüllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Rezept

von Dr. Stephan Lück für 1 L Wasser

Kalter Früchtetee

- Wasser
- Karaffe 1L
- Früchte- oder Kräutertee nach Wahl
- Bio-Zitrone

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the text 'Hier und heute' in a bold, white, sans-serif font. The background of the banner is a blurred image of several bright red flowers, likely poppies, set against a dark red background.

Kann mit jedem natürlichen Früchte- oder Kräutertee gemacht werden. Rote Beeren sind der ideale Teepartner für alle, die intensive Noten von Holunder, Himbeere und Erdbeere lieben. Der spritzige und zugleich milde Aufguss leuchtet in beerig-fruchtigem Rot – und ist frisch aufgebrüht wie abgekühlt ein erfrischender Genuss.

Dazu einfach 15-20 g Fruchteeblätter (rot) in eine 1 Liter Karaffe geben. Eine halbe Bio-Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Karaffe geben. Mit kochendem Wasser aufgießen, danach abkühlen lassen und kühl stellen.