

# 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.