

WERDEN SIE MIT IHREN KINDERN KREATIV UND KREIEREN SIE AUS ERDBEEREN, ZITRONE & CO. LECKERE, INDIVIDUELLE REZEPTE!

TIPPS FÜR NOCH BESSERE GESCHMACKSERGEBNISSE

TIPP #1

Bio-Früchte verwenden, da diese nicht geschält werden müssen.

TIPP #2

Gefrorene Früchte verleihen dem Wasser einen besonderen Frische-Kick.

TIPP #3

Um Aromen besser freizusetzen, Blattkräuter und Früchte vorsichtig zerdrücken.

TIPP #4

Gewürze und Kräuter in ein Tee-Ei füllen und dieses mit in die Karaffe geben.

TIPP #5

Je länger das Wasser zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

TIPP #6

Ungesüßten Tee oder Kokoswasser in das Wasser mischen, um es noch aromatischer zu machen.

TIPP #7

Geschmackskombinationen aus anderen Rezepten ausprobieren.

LECKER KOMBINIERT: SCHNELL UND EINFACH – AUCH FÜR UNTERWEGS!



ERDBEERE
ZITRONE
BASILIKUM



GURKE
GRAPEFRUIT
ORANGE



MANGO
INGWER
ZITRONE



BIRNE
HIMBEERE
ROSMARIN



ANANAS
ZITRONE
GRANATAPFEL



ORANGE
MELONE
ZIMT



ORANGE
PETERSILIE



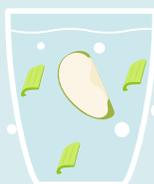
HIMBEERE
VANILLE



BLAUBEERE
LAVENDEL



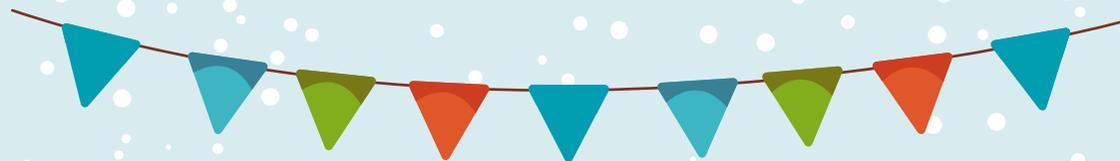
PFIRSICH
SALBEI



APFEL
SELLERIE



MELONE
MINZE



Hopsi & Klopsi

PRÄSENTIEREN

AROMATISIERTES WASSER



Parchauer Str. 1B
39126 Magdeburg



0391 - 300 36 36
Mo - Fr 09 - 16 Uhr



service@alex-menu.de
www.alexmenü.de

ALEXMENÜ

AROMATISIERTES WASSER

GESUNDE DURSTLÖSCHER

ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusfrüchte sind vor allem für den hohen Anteil an Vitamin C und Mineralstoffen bekannt.



ZITRONE



LIMETTE



GRAPEFRUIT



ORANGE



MANDARINE



POMELO



KUMQUAT

OBST

Obst besitzt eine natürliche Süße, enthält Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Wasser.



ERDBEERE



HIMBEERE



BLAUBEERE



JOHANNIS-
BEERE



PFIRSICH



APFEL



BIRNE



KIRSCH



MANGO



ANANAS



GRANAT-
APFEL



WASSER-
MELONE

Es hat sich gezeigt, dass besonders in der frühen Entwicklungsphase der Kinder die richtige Getränkeauswahl von großer Bedeutung ist. Wie viel ein Kind trinken sollte, hängt u. a. vom Alter und den täglichen Aktivitäten ab. Zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs sollten vor allem zuckerfreie Getränke bevorzugt werden. **Die gesündeste und einfachste Variante zum Durstlöschchen ist Wasser.**

REZEPTIDEE

GURKE-ZITRONE-ERBEER-MINZ-WASSER



1 ZITRONE



8 BLÄTTER
MINZE



5 ERDBEEREN



2 LITER WASSER



1 KLEINE
GURKE

AUßERDEM

- Karaffe
- Messer und Schneidbrett
- Eiswürfel (optional)

ZUBEREITUNG

Die Zutaten waschen und in feine Scheiben oder Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Karaffe geben, mit 2 Liter Wasser aufgießen und für mindestens 20 Minuten kaltstellen.

Durch die Zugabe von farbenfrohen Obststücken, frischem Gemüse und aromatischen Kräutern wird Wasser schnell zum Geschmackserlebnis, das nicht nur gesund und lecker ist, sondern auch noch toll aussieht. Beim Trinken profitiert der Körper von den wertvollen Inhaltsstoffen der Zutaten, wie z. B. Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die zum Teil ins Wasser übergehen.

KRÄUTER

Kräuter verfeinern nicht nur den Geschmack von Speisen und Getränken, sie machen diese auch bekömmlicher.



MINZE



BASILIKUM



ROSMARIN



ZITRONEN-
MELISSE



SALBEI



LAVENDEL



PETERSILIE



THYMIAN

GEWÜRZE UND GEMÜSE

Sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente stärken das Wohlbefinden und sind gut für die Gesundheit.



VANILLE



INGWER



ZIMT



KARDAMON



GEWÜRZ-
NELKEN



GURKE



FENCHEL



SELLERIE

**MEHR INFOS UND REZEPTIDEEN GIBT ES UNTER:
WWW.ALEXMENÜ.DE**