

Wasser mit Geschmack



Zutaten für 1 l Wasser

1/3 Schlangengurke
(ca. 150 g)
3-4 Stiele Minze
750 ml Wasser, still
250 ml Wasser, mit Kohlensäure

Zubereitung

Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Minze waschen, mit den Gurkenscheiben in einen Krug legen. Mit $\frac{3}{4}$ l stillem oder Leitungswasser auffüllen, abdecken und ca. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Trinken mit $\frac{1}{4}$ l Sprudel aufschäumen.

Variante

Die ätherischen Öle im Basilikum wirken blähungstreibend, beruhigend und beseitigen Darmstörungen. Fruchtsäure in Erdbeeren regen die Verdauung an. 5 bis 6 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, sehr große Beeren vierteln. 3 bis 4 Stiele Basilikum waschen. Beides wie oben mit Wasser ziehen lassen und vor dem Trinken aufschäumen.