

Frühlingshaftes Aromawasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
Zitronenmelisse Gänseblümchen Wasser	Zitronenmelisse und Gänseblümchen frisch pflücken und gründlich waschen. Einen Krug mit Wasser füllen, Zitronenmelisse und Gänseblümchen zugeben und für mindestens 1 Stunde stehen lassen.

Tipp: Um den intensiven Geruch der Zitronenmelisse zu genießen am besten die Blätter zwischen den Fingern reiben und anschließend mit geschlossenen Augen daran riechen.

Zitronen-Kräuter-Wasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
1 Bio-Zitrone (Schale unbehandelt) 1 Bio-Limette (Schale unbehandelt) 5 Stile Thymian 2 Stile Zitronenmelisse Wasser	Zitrone und Limette mit heißem Wasser waschen und trocken tupfen. Beide halbieren und je eine Hälfte auspressen. Die übrigen Hälften in Scheiben schneiden. Die Kräuter grob zerpuffen. Den ausgepressten Saft, die Kräuter sowie die Zitronen- und Limettenscheiben in einen Krug geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Alles zugedeckt kurz ziehen lassen und genießen!

Kräuterdudler

Zutaten für 1 l Getränk	Zubereitung
<p>½ l naturtrüber Apfelsaft ½ l Mineralwasser Zitronenmelisse Pfefferminze 1 unbehandelte Zitrone</p>	<p>In einem Krug Apfelsaft mit Mineralwasser mischen und die Kräuter samt Stiel einlegen. Eine unbehandelte Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden, diese zum Saft geben und alles zusammen über Nacht ziehen lassen.</p>

Kunterbuntes Beeren-Wasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
<p>Wasser 1 Stängel Zitronenmelisse 1 Stängel Pfefferminze 1 Hand voll Himbeeren/Heidelbeeren/Erdbeeren</p>	<p>Einen Krug mit Wasser auffüllen. Zitronenmelisse und Pfefferminze eintauchen. Beeren waschen, evtl. halbieren und ins Wasser geben. Beeren-Wasser für ca. 1 Stunde ziehen lassen, so dass sich das Aroma gut entfalten kann.</p>

Herbstliches Gewürzrauberwasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
<p>1 - 2 Äpfel Zimtstange Wasser + eventuell 1 Bio-Zitrone</p>	<p>Apfel waschen und in Spalten schneiden. Apfelspalten und Zimtstange in einen Krug mit Wasser geben und ziehen lassen – so schmeckt das Wasser nach einer kurzen Wartezeit wunderbar nach Apfel und Zimt. Wer mag kann noch einen Spritzer Zitronensaft ergänzen.</p>

Warmer Wintertee

Zutaten für 4 Tassen	Zubereitung
<p>1 Liter Früchtetee 2 Orangen 2 Äpfel Etwas Zitronensaft 2 TL Honig 4 Nelken , ganz 2 Zimtstangen</p>	<p>Früchtetee nach Packungsbeilage zubereiten. Die Orangen in Scheiben und die Äpfel in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den anderen Zutaten zum Tee geben. Die Mischung 15-20 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Zum Schluss die Gewürze herausnehmen und den warmen Wintertee in Tassen servieren.</p>

Fruchtiger Eistee

Zutaten für 1 l Getränk	Zubereitung
<p>800 ml heißes Wasser 4 Teebeutel natürlicher Früchtetee 200 ml Apfelsaft Saft einer Zitrone</p>	<p>Wasser zum Kochen bringen, die Teebeutel damit übergießen und für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den überkühlten Früchtetee mit Apfelsaft und Zitronensaft mischen. Gut gekühlt schmeckt der Tee besonders gut!</p>

Selbstgemachter Eistee

Zutaten für 4 Gläser	Zubereitung
1 l abgekühlter Hagebuttentee 4 Orangen Zitronenmelisse Eiswürfel	Den abgekühlten Hagebuttentee in einen großen Krug füllen. Die Orangen kräftig auspressen und zum Tee mischen. Einige Blätter der Zitronenmelisse waschen und zugeben. Den Eistee für ca. ½ Stunde durchziehen lassen, Eiswürfel dazugeben und auf 4 Gläser verteilen.

Frühlingswasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
Wasser Kräuter wie z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Basilikum...	Einen Wasserkrug mit Leitungswasser befüllen und Kräuter wie Zitronenmelisse oder Pfefferminze einlegen und für mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Wassermelonen-Wasser

Zutaten für einen Krug voll	Zubereitung
Einige Stücke Wassermelone Wasser Minze	Wassermelone von der Schale befreien, in größere Stücke oder Scheiben schneiden und in einen mit Wasser gefüllten Krug geben. Minze waschen und ebenfalls in den Krug geben. Das Wassermelonen-Wasser für mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Gänseblümchen-Eiswürfel

Zutaten für eine Eiswürfelform	Zubereitung
Gänseblümchen Wasser	Die frisch gesammelten Gänseblümchen auf einem Tuch ausbreiten und die grünen Stängel entfernen. Die Blüten in Eiswürfelformen geben, diese mit Wasser auffüllen und am besten über Nacht tiefrieren.

.Tipp: Gänseblümchen sollten
- wie auch alle anderen
Wildkräuter - abseits von stark
befahrenen Straßen oder
regelmäßig gedüngten
Feldern gesammelt werden!

Beeren-Eiswürfel

Zutaten für eine Eiswürfelform	Zubereitung
Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren Wasser	Eine Eiswürfelform vorbereiten und in jedes „Fach“ eine Beere legen. Mit Wasser auffüllen und über Nacht gefrieren lassen.