



## Infused Water - Wasser mit Geschmack

**Wasser ist gesund** – das wissen wir alle!!

Obwohl dieses Wissen jeder hat, fällt es vielen schwer ausreichend davon zu trinken. Vor allem der neutrale Geschmack ist es, der Durstige lieber zu Softdrinks oder Mineralwasser mit künstlichem Aroma greifen lässt. Doch es geht auch gesünder, und zwar mit **Infused Water**.

Wie funktioniert? Gewöhnliches Mineral- oder Leitungswasser wird mit Obst und anderen **guten Zutaten** versetzt. Bei Infused Water sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

**Die Zubereitung ist ganz einfach:** Nur ein paar Scheiben frisches Obst und noch einige Kräuter in einen Krug oder ein Glas mit Wasser geben, etwas ziehen lassen – fertig ist der kalorienarme Durstlöscher. 😊

**Noch ein guter Tipp:** Die Zutaten am besten in **Bio-Qualität kaufen**, damit keine Pestizid-Rückstände ins Wasser übergehen. Dann können auch die vitalstoffreichen Fruchtschalen genutzt werden.

Ihre Diätologin Martina Willeitner

## 1. Der Klassiker: Zitrone, Gurke & Minze

So geht's: Waschen Sie eine kleine Gurke und Zitrone und schneiden Sie diese in Scheiben. Geben Sie das Obst und Gemüse zusammen mit einigen Blättern Minze in einen Krug und füllen Sie diese mit einem Liter Wasser auf, mit Eiswürfeln kühlen.

Dieses gesunde Rezept liefert vor allem **immunstärkendes Vitamin C** sowie zellschützende Antioxidantien, und ist extrem kalorienarm.



(c) Colourbox



(c) freeskyline / Fotolia

## 2. Pfirsich-Melba“ – Himbeere trifft Pfirsich

Geben Sie mehrere Stücke Pfirsich sowie ein paar Himbeeren in ein dekoratives Glas und füllen Sie es mit eiskaltem Sprudelwasser auf. Als Deko können Sie frische Minze nutzen.

Himbeeren sind reich an Folsäure und **B-Vitaminen**, Pfirsiche liefern u.a. Kalium und Magnesium.

## 3. Toller Blickfang: **Blaubeeren & Orange**

Nicht nur farblich ist diese Kombination super, auch geschmacklich ergänzen sich die zwei Fruchtarten wunderbar – nicht zu süß und nicht zu sauer.

Dieses Rezept liefert besonders **viele sekundäre Pflanzenstoffe**, die den Körper vor zellschädigenden Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung schützen können.



(c) tenkende / Fotolia



#### 4. Lavendel & Blaubeere

Dieses Rezept ist etwas für besonders Neugierige und Mutige, denn der Geschmack ist im ersten Moment ungewohnt. Wer diese Idee einmal getestet hat, wird aber begeistert sein. Denn würziger Lavendel und **saftige Blaubeeren** passen erstaunlich gut zusammen.

Das aufgepeppte Wasser ist vor allem abends empfehlenswert, da **Lavendel** eine **beruhigende Wirkung** hat und bei Schlafstörungen helfen kann.

(c) Redphotographer / iStock

#### 5. Erdbeere, Gurke und Thymian: Fruchtig und würzig, rot und grün

Die roten Früchte enthalten u.a. **Mineralstoffe** wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Zudem versorgen Sie uns mit Polyphenolen – das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Zellen gesundhalten.

**Thymian** zählt zu den Heilpflanzen und kann bei Appetitlosigkeit, Sodbrennen und kleinen Entzündungen helfen. Nehmen Sie Zitronenthymian, wenn Sie eine etwas spritzigere Note erzielen möchten.



(c)

Seva\_blsv / iStock

Martina Willeitner BBSch.  
Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin  
Tel.: 0699 19014045  
willeitner.martina@a1.net  
www.will-richtigessen.at