

Trinkt mehr Wasser in Mehrweg-Flaschen!



Wir sollten viel mehr Wasser trinken.
Wasser ist gesund und günstig.

Wir können Wasser direkt aus dem Wasser-Hahn trinken.
In Deutschland ist das Wasser aus der Leitung sehr sauber
und gesund.



Es gibt aber auch sehr viele andere Getränke,
die gesund und gut für die Umwelt sind.
Schaut euch unsere Rezepte für gesunde Getränke an.

Gänse-Wein

Zutaten:

- 1 Liter Leitungs-Wasser
- einige Gänse-Blümchen
- 1 Zitrone (am besten Bio-Zitrone)



Fülle frisches Leitungs-Wasser in einen Krug oder eine Flasche.

Wasche die Zitrone.

Schneide dann ein paar Scheiben von der Zitrone ab.

Wasche auch die Gänse-Blümchen kurz ab.

Gib dann die Gänse-Blümchen und die Zitronen-Scheiben zum Wasser.

Der Gänse-Wein schmeckt am besten, wenn du ihn 1-2 Stunden stehen lässt.



Früchte-Wasser

Zutaten:

- 1 Liter Leitungs-Wasser
- Früchte deiner Wahl
zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Limetten
oder Pfirsiche



Fülle frisches Leitungs-Wasser in einen Krug oder eine Flasche.

Wasche deine Früchte gut ab.

Schneide die Früchte in Stücke.

Gib dann die Frucht-Stücke zum Wasser.

Das Früchte-Wasser schmeckt am besten, wenn du es 1-2 Stunden im Kühlschrank stehen lässt.

Genießer-Tipp:

Man kann Leitungs-Wasser mit vielen weiteren Zutaten lecker machen.

Zum Beispiel mit:

- Pfefferminz-Blättern
- Gurken-Scheiben
- Ingwer-Stücken

Probiere es einfach aus!



Selbstgemachte Apfel-Saft-Schorle

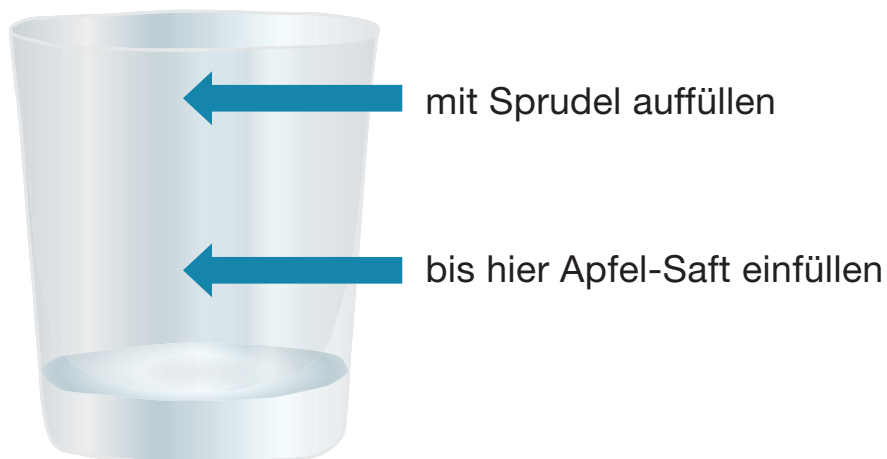
Zutaten:

- Sprudel (selbst gemacht oder in Mehrweg-Flasche)
- Apfel-Saft (am besten in Mehrweg-Flasche)

Mische den Apfelsaft mit dem Sprudel.

Verwende weniger Saft und mehr Sprudel.

Bei einem Glas Apfel-Schorle sieht das so aus:



Genießer-Tipp:

Natürlich schmeckt eine Schorle auch mit anderen Säften sehr gut!



Minz-Tee aus Marokko

Zutaten:

- 1 Liter Leitungs-Wasser
- 2 Tee-Beutel grüner Tee
- 1 kleines Bund frische Minze



Koche das Wasser im Wasser-Kocher.

Lasse das Wasser dann etwa 5 Minuten abkühlen.

Gib den grünen Tee in eine Kanne und gieße das heiße Wasser darauf.

Lass den Tee 2 Minuten ziehen.

Hole dann die Tee-Beutel heraus.

Wasche die Minze und gib sie zum Tee dazu.

Wenn du magst, kannst du den Tee mit etwas Honig oder Zucker süßen. Der Tee schmeckt auch kalt mit Eiswürfeln super.



Achtung: Grüner Tee macht wach.

Deshalb sollst du ihn nicht am Abend trinken, wenn du schlafen willst.

Genießer-Tipp:

Wenn du den grünen Tee mit losen Blättern oder Krümeln machst: Kippe den ersten Tee-Aufguss weg. Gib dann noch mal 1 Liter heißes Wasser zum Tee. Bei grünem Tee schmeckt der 2. Aufguss nämlich besser.

Früchte-Tee mit Apfelsaft

Zutaten:

- Früchte-Tee, zum Beispiel Hagebutten-Tee
- Apfel-Saft (am besten in Mehrweg-Flasche)



Koche dir Früchte-Tee und lasse ihn abkühlen.
Mische den Früchte-Tee mit dem Apfelsaft.
Verwende weniger Saft und mehr Früchte-Tee.

Bei einem Glas sieht das so aus:



Genießer-Tipp:

Besonders lecker schmeckt die Tee-Saft-Mischung ganz kalt mit Eis-Würfeln!



Tee mit Sprudel

Zutaten:

- Sprudel (selbst gemacht oder in Mehrweg-Flasche)
- Tee, zum Beispiel Früchte-Tee, Kräuter-Tee oder Gewürz-Tee



Koche dir einen Tee und lasse ihn abkühlen.

Mische den kalten Tee mit dem Sprudel.

Wenn du willst, mache noch ein paar Eiswürfel dazu.



Genießer-Tipp:

Tee ist auch ohne Sprudel ein super gesundes Getränk.

Es gibt über 3-Tausend Tee-Sorten auf der Welt.

Da ist sicher auch der richtige Tee für dich dabei!

Quelle – Bilder: ©

Seite 1: vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Juri - stock.adobe.com;

Seite 2: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / S.H.exclusiv - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Li Ding - stock.adobe.com;

Seite 3: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Jenifoto - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / ricka_kinamoto - stock.adobe.com;

Seite 4: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Inga Nielsen - stock.adobe.com;
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / slawek_zelasko - stock.adobe.com;

Seite 5: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / margo555 - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / karepa - stock.adobe.com;
vdek / Jörg Hafemeister;

Seite 6: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Olena Rudo - stock.adobe.com;
vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / magdal3na - stock.adobe.com;

Seite 7: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / poko42 - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / jaguardo - stock.adobe.com