



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Apfel-Zimt-Wasser

### Zutaten

- 1 Apfel (eine süße Sorte wählen) in feinen Scheiben
- 1 Zimtstange
- 2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel

Apfel und Zimt wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an. Äpfel sind zudem reich an Antioxidantien und Vitamin C. Zimt kann außerdem die Blutzuckerwerte sowie den Cholesterinspiegel senken.

