



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Zitronen-Gurken-Wasser

Zutaten

½ Zitrone in feinen Scheiben
¼ Gurke in feinen Scheiben
2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel

Der perfekte Detox-Drink, denn die Gurke wirkt entzündungshemmend und die Zitrone ist ein wahrer Immun-Booster. Zusammen sind sie außerdem ein Vitamin-C-Kraftpaket.



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.



Wassermelone-Rosmarin-Wasser

Zutaten

250 g geschnittene Wassermelone
2 große Rosmarinzweige
2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel



Das Power-Duo Wassermelone und Rosmarin kurbelt die Fettverbrennung an. Wassermelone füllt den Feuchtigkeitsspeicher noch zusätzlich auf, Rosmarin soll zudem das Gedächtnis stärken.

Zitrone-Blaubeer-Minze-Wasser

Zutaten

1 unbehandelte Bio-Zitrone in feinen Scheiben
100 g gefrorene Blaubeeren
10 Minzblätter
2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel



Zitrone hemmt den Appetit und fördert die Verdauung. Blaubeeren sind ein wahres Superfood und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Minze erhöht das Energielevel und kurbelt die Fettverbrennung an.