



Fruit Infused Water: Mineralwasser mit Bio-Zitronen

Zutaten:

1 Bio-Zitrone

1 Flasche Mineralwasser (nährstoffreich)

Nach Wunsch 1 Blatt Minze

Was Sie sonst noch benötigen:

1 Messer

1 Schneidbrett

1 verschließbare Karaffe mit Deckel

Zubereitung:

Waschen Sie die Bio-Zitrone gut ab. Schneiden Sie die Zitrone in Scheiben. Geben Sie die fruchtigen Teile der Zitrone in die Karaffe. Gießen Sie das Mineralwasser in die Karaffe. Lassen Sie es mindestens 1 Stunde stehen, damit sich der Geschmack der Zitrone gut mit dem Wasser mischen kann. Falls Sie möchten können Sie noch ein Blatt frischer Minze hinzugeben.

Vitamin C, das in Zitronen reichlich enthalten ist, ist leider sehr hitzeempfindlich. Aus diesem Grund empfiehlt sich bei Erkältung und Grippe Mineralwasser mit Zitrone, da darin das Vitamin C erhalten bleibt. Das Rezept habe ich bei meiner Erkältung erprobt und ich war binnen von drei Tagen wieder recht fit. An dem darauffolgenden Tag hatte ich meine Abschlussprüfung als Ernährungsberaterin. Heißer Tee mit Zitrone wärmt zwar gut, jedoch wird darin das Vitamin C zerstört.