

Rezept

Flavored Water (Infused Water)

Ein Rezept von Flavored Water (Infused Water), am 13.10.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 250 g gemischte Früchte (z.B. Granatapfelkerne, Kiwi, Orange, Heidelbeeren) | 4 große Stängel Kräuter (z. B. Minze, ersatzweise Zitronenmelisse) |
| 1,2 l eiskaltes Mineralwasser (still oder medium) | Agavendicksaft (nach Belieben, ersatzweise Ahornsirup) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 30 kcal, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Früchte waschen oder schälen, putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Früchte in große Glasbehälter oder Flaschen mit weiter Öffnung füllen und leicht andrücken (z. B. mit einem Stößel), damit sich das Aroma besser entfalten kann.

2. Die Kräuterstängel abbrausen, trocken schütteln und dazugeben. Die Früchte mit dem Wasser aufgießen und nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Abdecken oder gut verschließen und die Früchte im Wasser mind. 3 Std. ziehen lassen.