

Zitronen-Gurken-Wasser

- » 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.

Für 2 Liter • Low Carb

☺ 10 Min.

½ Zitrone in feinen Scheiben •
¼ Gurke in feinen Scheiben •
Eiswürfel • Wasser

Infused Water

Zwei Liter Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen, ist für viele eine Herausforderung. Für eine leckere und abwechslungsreiche Trink-Motivation sorgt Infused Water, das Wasser mit Geschmack. Simple Zutaten aus dem Kühlschrank machen das Wasser zum Geschmackserlebnis. Dazu ist das Infused Water günstig und hat fast keine Kalorien. Zusätzlich zur erhöhten Flüssigkeitszufuhr profitiert der Körper auch von den wertvollen Inhaltsstoffen der Zutaten. Wir zeigen euch die fünf besten Rezepte für Infused Water und ihre Wirkung. So wird das puristische Getränk mit ein paar simplen Zutaten aus eurem Kühlschrank, die einfach nur gemischt werden müssen, zum Geschmackserlebnis. Die perfekte Trink-Motivation für heiße Tage.

Wassermelone-Rosmarin-Wasser

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

Für 2 Liter • Low Carb

☺ 10 Min.

250 g geschnittene Wassermelone •
2 große Rosmarinzwige • Eiswürfel •
Wasser

Zitrone-Blaubeer-Minze-Wasser

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

Für 2 Liter • Low Carb

☺ 10 Min.

1 Zitrone in feinen Scheiben •
100 g (gefrorene) Blaubeeren •
10 Minzeblätter • Eiswürfel • Wasser

Apfel-Zimt-Wasser

- » Apfel und Zimt wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an. Äpfel sind zudem reich an Antioxidanzien und Vitamin C. Zimt kann noch die Blutzuckerwerte sowie den Cholesterinspiegel senken.

Für 2 Liter • Low Carb

☺ 10 Min.

1 Apfel (eine süße Sorte wählen) in feinen Scheiben • 1 Zimtstange •
Eiswürfel • Wasser

Mango-Ingwer-Wasser

- » Ingwer wirkt schmerzlindernd und hilft gegen Übelkeit. Mango regt den Stoffwechsel sowie die Verdauung an.

Für 2 Liter • Low Carb

☺ 10 Min.

1 geschältes, ca. 3 cm langes Stück Ingwer • 100 g (gefrorene) Mango in Würfeln • Eiswürfel • Wasser