



 5 Minuten
ZUBEREITUNG

 1 Stunde
RUHEZEIT

 500 ml
MENGE

So gelingt mein Aroma-Wasser

Tutorial auf: magde.be/kitZD



Null Plastik!
Mit Trinkwasser aus der Leitung lassen sich mindestens **2.400 Tonnen Plastikabfall pro Jahr*** allein in der Wallonie vermeiden.

* Errechnetes jährliches Gesamtgewicht, basierend auf einem geschätzten Mindestverbrauch von einer 1,5-Liter-Flasche pro Haushalt und pro Woche.



Star
So gelingt ZERO-Waste



So gelingt mein Aroma-Wasser

Zutaten für 500 ml

- 500 ml Leitungswasser pro Geschmackssorte
- Geschmackssorten nach Saison:
 - **Frühjahr:** 100 g Rhabarber + 1 Rosmarinweig
 - **Sommer:** 5 Erdbeeren + 1 Bund Minzblätter
 - **Herbst:** 1 Orangenhälfte + 10 Weinbeeren
 - **Winter:** 1 Apfel + 1 Zimtstange
- Bevorzugt unbehandeltes Bio-Obst und -Gemüse verwenden, damit keine Schadstoffe in das Wasser gelangen!

Material

- eine Waage
- ein Dosierbecher
- ein Schneidebrett
- ein Küchenmesser
- ein Glasgefäß (Trinkflasche, Krug, Konservierungsglas usw.)

Zubereitung

1. Die saisonalen Zutaten waschen.
2. Die Früchte in Stücke schneiden.
3. Die Zutaten (Früchte, Kräuter, Gewürze) in das gewählte Gefäß geben.
4. Leicht zerdrücken, um den Saft und die Aromen freizusetzen.
5. Das Wasser hinzugießen.
6. Das Gefäß mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
7. Schmeckt zuhause und auch im Freien.

Aufbewahrung

- 2 bis 3 Tage in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank haltbar.

Tipps und Tricks

- Obst und Gemüse, das nicht Bio ist, mit Natron waschen (fundierten Studien zufolge verringert dies die Pestizidkonzentration an der Oberfläche).
- Wenn das Aroma-Wasser aufgetrunken ist, kann man die Zutaten essen oder zu einem Smoothie verarbeiten.



1.



2.



5.



7.

