

## INFUSED WATER HOCH 2



Aroma pur – bei Infused Water geben Obst, Gemüse und Kräuter ihren Geschmack an Wasser ab. Das Ergebnis: Natürliche, zuckerfreie Durstlöscher, die ganz individuell mit eigenen Lieblingszutaten kreiert werden können. Blitzschnell und superlecker!

### ■ ZUTATEN

#### GurLi Water - erfrischend

Für 1 Liter

¼ Gurke

1 Limette

2 Zweige frischer Rosmarin

#### Apfel küsst Schärfe

Für 1 Liter

1 Apfel

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Stange Zimt

### ■ ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die weitere Verwendung vorbereiten: Zum Beispiel Gemüse, Kräuter, Obst sowie Zitrusfrüchte waschen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Kräuter abbrausen.
2. Vorbereitete Zutaten in eine Karaffe füllen, mit Wasser übergießen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver wird der Geschmack. Infused Water ggf. mit Eiswürfeln servieren.



**Tipp:** Infused Water eignen sich gut zur Resteverwertung. Egal, ob übriges Beerenobst, Apfel- oder Zitronenschale oder ein paar Kräuterreste – ins Wasser darf alles, was lecker schmeckt. Auch cool: Zutaten zusammen mit Wasser in gefriergeeignete Behälter füllen und einfrieren. Fertig sind die wunderschönen Aroma-Eiswürfel bzw. -Blöcke für kühle Drinks an heißen Tagen.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!**

### Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.

Website: [schulverpflegung.hessen.de](https://schulverpflegung.hessen.de)