

Durstlöscher

Alle Rezepte sind für 4-5 Gläser.

Wasser mit Geschmack „Infused Water“

1 Liter stilles Wasser oder Mineralwasser
1 Handvoll kleingeschnittenes Obst/ Gemüse
3-4 Zweige Kräuter (ca. 20 cm)



So wird`s gemacht:

Das Obst/ Gemüse waschen, klein schneiden und mit den Kräutern in eine Karaffe geben. Mit Wasser auffüllen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen – am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Gerne ein zweites Mal mit Wasser auffüllen.

Tipp: Gute Mischungen sind:

- Erdbeeren - Zitrone - Basilikum
- Blaubeeren - Orange - Pfefferminze
- Wassermelone - Pfefferminze
- Gurke - Grapefruit - Zitronenmelisse
- Ananas - Zitrone - Zitronenmelisse
- Grapefruit - Rosmarin
- Apfel - Ingwer
- Zitrone - Minze **Testen Sie selbst** 😊

Erfrischende Himbeerbuttermilch

300 g Himbeeren, gekühlt
500 ml Buttermilch oder Joghurt
eventuell etwas Zucker oder Honig
Minzblätter

So wird`s gemacht:

Die Himbeeren in einen Mixer geben und zusammen mit der Buttermilch/ Joghurt pürieren. Nach Geschmack süßen, in 4 Gläser füllen, mit frischen Minzblättern dekorieren und frisch genießen.

Ingwerwasser

1 Liter Wasser
40 g Ingwer, ca. 2-3 cm
1 Bio-Zitrone



So wird`s gemacht:

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen, Ingwer dazugeben und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Ingwer herausnehmen. Zitrone waschen,

in Scheiben schneiden und zum Ingwerwasser geben. Schmeckt warm und gekühlt.

Sportler-Saftschorle, 1 Glas

30-50 ml Saft, z.B.: Apfelsaft, Orangensaft, Traubensaft, Multivitaminsaft...
150 ml Mineralwasser/ Stilles Wasser

So wird`s gemacht:

Zuerst den Saft in ein großes Glas: Maximal „2 Finger hoch“ geben und dann mit Mineralwasser auffüllen. Einfach und schnell!

Minti-Juice

½ Liter Wasser
½ Liter Apfelsaft
5 g frische Minzblätter oder
2 Beutel Pfefferminztee
2 Esslöffel Zitronensaft



So wird`s gemacht:

Wasser aufkochen und die kleingeschnittenen Minzblätter dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen und kühl stellen. Den gekühlten Tee mit dem Apfelsaft und Zitronensaft mischen. fertig ist ein erfrischender Eistee.

Tipp: Einen Apfel in kleine Stücke schneiden und in den Tee geben.

Melonen-Mix

½ kernlose Wassermelone, ca. 600 g
½ Honigmelone, ca. 400 g



So wird`s gemacht:

Die Melonen schälen und jeweils in kleine Stücke schneiden. Die Melonenstücke getrennt in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Wassermelone ist etwas dünnflüssiger als die Honigmelone. Daher zuerst die Gläser zu ca. 2/3 mit Wassermelonensaft füllen und darauf den Honigmelonensaft gießen. Strohhalm hinein und genießen.

Extratipp für den Sommer:

Füllen Sie verschiedene Säfte in Eiswürfelbereiter oder frieren Kräuterblätter, Kapuzinerkresse, Ringelblumenblüten..... mit Wasser ein. Sie geben den Frischekick und sehen toll aus.



Trink-Tipps:

- ✓ Motivieren Sie sich selbst.
Legen Sie fest, wie viel Sie trinken möchten.
- ✓ An Ihren Arbeitsplatz oder zu Hause:
 - Stellen Sie eine Flasche mit Trinkwasser neben Ihr "Lieblingsglas".
 - So fällt das Trinken leichter und macht mehr Spaß.
 - Die Flasche wird Sie ans Trinken erinnern.
- ✓ Immer in den Pausen und zu den Mahlzeiten etwas trinken.
- ✓ Planen Sie eine feste Trinkpause ein. Stellen Sie sich z.B. dafür den Wecker im Handy. Spezielle Trink-APPs gibt es kostenfrei in den App-Stores.
- ✓ Für längere Autofahrten oder Urlaubsfahrten die gefüllte Trinkflasche nicht vergessen.
- ✓ Probieren Sie die neuen Rezepte von der Vorderseite aus.
- ✓ Auch beim Sport gilt → **Flüssigkeitsverlust = Leistungsverlust.**
Trinken Sie rechtzeitig.

Nicht vergessen:

Trinken Sie mehr bei Hitze, körperlicher anstrengender Arbeit und Sport.

Bei Erkrankungen mit Fieber

und Durchfall braucht ihr Körper mehr Flüssigkeit.



Weitere Tipps und Rezepte finden Sie unter www.aok.de
im Bereich AOK-Gesundheitsmagazin