

#GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN



**Wasser mit Geschmack
als perfekte Erfrischung**



A 53 Wasser mit Geschmack | Foto: © 2020 Jyna Melnyk | Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat
A 53 | Gesundheitsamt
StädteRegion Aachen
Trierer Straße 1
52078 Aachen

Telefon + 49 241 5198 5307
E-Mail [gesundheitsfoerderung@
staedteregion-aachen.de](mailto:gesundheitsfoerderung@staedteregion-aachen.de)
Internet [staedteregion-aachen.de/
gesundheitsfoerderung](http://staedteregion-aachen.de/gesundheitsfoerderung)

Mehr von uns auf



Es ist ganz einfach, aromatisiertes Wasser selbst zu machen. Obwohl Wasser für unseren Organismus das beste Getränk ist, empfinden es viele als langweilig, Wasser ausschließlich pur zu trinken. Das Team Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen möchte Ihnen Ideen vorstellen, wie Sie Ihr Trinkwasser aus dem Hahn „aufpeppen“ können. Selbstgemachtes Wasser mit Geschmack ist nämlich super!

So macht Wasser trinken richtig Spaß!

- ▶ Gewünschte Früchte, Gemüsesorten oder Kräuter wählen und gut waschen.
- ▶ Obst / Gemüse in Scheiben schneiden und mit den Kräutern in eine Karaffe mit Wasser geben.
- ▶ Die Mischung einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen. 10 Minuten dürften reichen.
- ▶ Das zubereitete Wasser nach Wunsch mit Eiswürfeln „kühlen“ und genießen.

Wie intensiv der Geschmack, die Farbe und das Aroma Ihres Wassers wird, hängt davon ab, wieviel Obst, Gemüse und Kräuter Sie verwenden. Nach Wunsch können Sie das Wasser auch mit einem 0,2 l Fruchtsaft auf einen Liter Wasser „würzen“.

Eine Rezeptidee für Sie zum Ausprobieren:

Zitronen-Minze-Wasser

- ▶ 1 Bund frische Minze
- ▶ 1 Bio-Zitrone
- ▶ 1 l Trinkwasser

Die Minze gründlich waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in eine Karaffe legen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden und zu den Minzblättern in die Karaffe geben. Alles mit dem Wasser aufgießen und im Kühlschrank noch ca. 30 Min. gut durchziehen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren!

