

Ideen um Wasser zu aromatisieren



Foto: VSE Hessen

Zum Durstlöschen und zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs ist Wasser aus der Leitung oder Mineralwasser die beste Wahl!

Manche finden Wasser pur langweilig und trinken lieber mit „Geschmack“. Süße Limonade, Cola-Getränke, pure Säfte & Co. enthalten jedoch viel Zucker oder andere Süßungsmittel, so dass pro Liter über 400 Kilokalorien zusammenkommen können.

Schorle mit Fruchtsaft ist eine gute Alternative, verdünnen Sie immer mehr, optimal wäre eine Mischung aus 1 Teil Saft und 3 Teile Wasser.

Leckere neue Aromen im Glas

- Eine Scheibe Zitrone kennen viele aus dem Restaurant
- Kräuter: Minze, Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse
- Gewürze: 2-3 Ingwerscheiben, 1 kleines Stück Zimtstange
- Früchte: Beerenobst, Zitrusfrüchte, Melonenstücke, Pfirsich, Apfel, Birne, Gurke
- Leckere Kombinationen: Zitrone-Thymian, Melone-Minze, Erdbeer-Basilikum, Ingwer-Zitrone, Blaubeere-Minze, Apfel-Zimt



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch: