



Ingwer-Orangen Wasser



Rezeptinfo

Zutaten für einen Liter

Zubereitungszeit: 5 Min.

pro Portion: 16 kJ, 4 kcal, 0,75 g Kohlenhydrate, 0,06 g Eiweiß, 0,02 g Fett, 0 mg Cholesterin, 0,04 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

Kalorien
arm

Laktose
frei

schnell

veggie

Zubereitung

Für alle die ein wenig Schärfe mögen, ist unser Ingwer-Orangen-Wasser genau das Richtige. Mit dieser leckeren Kombi schaffst du es garantiert genug zu trinken.

Step 1:

Zuerst schneidest du den Ingwer und die Orange in Scheiben.

Step 2:

Beides zusammen in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.

Step 3:

Das Fruit Infused Water schmeckt intensiver, wenn du es im Kühlschrank mindestens drei Stunden aromatisieren lässt. Je länger, desto intensiver wird der Geschmack.

Zutaten

Menge

1 daumengroßes Stück	Ingwer
1	Bio-Orange
1 l	Wasser

Tipp

Wenn du dein vorbereitetes Wasser ausgetrunken hast, kannst du die Karaffe einfach wieder auffüllen. Die Früchte geben noch immer viel Geschmack ab.