

PRESSEMITTEILUNG



Winterliche Rezepte: Infused Mineral Water mit Apfel, Zimt & Co

Sankt Augustin, 6. Dezember 2018 – Auch im Winter ist ausreichendes und regelmäßiges Trinken wichtig, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Abwechslung im Glas kann dabei vor allem „Trinkmuffel“ unterstützen. Health-Coach und Food-Bloggerin Nadine Hüttenrauch hat zwei winterliche Infused Mineral Water-Rezepte für die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) entwickelt. Sie kombiniert natürliches Mineralwasser mit Früchten der Saison sowie weihnachtlichen Gewürzen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt unabhängig von der Jahreszeit mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken. Doch das ist vor allem im Winter für viele Menschen eine große Herausforderung. Für Abwechslung bei der Getränkewahl sorgt Infused Mineral Water. Das Trendgetränk gelingt jedem schnell und leicht: Einfach eine Handvoll kleingeschnittener Zutaten wie Früchte oder Gemüse, mit Kräutern oder Gewürzen in eine Karaffe geben, mit stillem Mineralwasser auffüllen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Bei der Auswahl der Zutaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Health-Coach und Food-Bloggerin Nadine Hüttenrauch hat sich von der Saison inspirieren lassen und zwei „Infused Mineral Water“-Rezepte für die kalte Jahreszeit entwickelt. Typische Wintergewürze wie Zimt, Vanille und Ingwer sorgen mit Orange, Apfel oder Birne für Geschmack.

Infused Mineral Water mit Apfel, Orange, Ingwer und Zitronengras

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Bio-Orange
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 l natürliches Mineralwasser, still



PRESSEMITTEILUNG



Zubereitung:

Apfel, Orange, Ingwer und Zitronengras gründlich waschen. Apfel und Orange quer in Scheiben schneiden, Scheiben halbieren und Kerne entfernen. Ingwer längs in Scheiben schneiden, Zitronengras längs halbieren. Apfel- und Orangenscheiben, Ingwer und Zitronengras in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen.

Infused Mineral Water mit Birne, Vanille und Zimt

Zutaten:

- 1 Birne
- 1 Vanilleschote
- 2 Zimtstangen
- 1 l natürliches Mineralwasser, still



Zubereitung:

Birne waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote der Länge nach einritzen. Birne, Vanilleschote und Zimtstangen in eine Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 30 bis 60 Minuten ziehen lassen.

Weitere Rezepte und Informationen zu natürlichem Mineralwasser finden Sie unter www.mineralwasser.com

Kontakt:

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co KG

E-Mail: ids@mineralwasser.com

Tel.: 01805 478888

Fax: 01805 478877