

# Infused Water

## 3 Rezeptideen für geschmackvolles Wasser

Man sollte ausreichend trinken, bestenfalls Wasser und davon 2 bis 3 Liter pro Tag. Damit es lecker, abwechslungsreich und kalorienarm bleibt, haben wir 4 köstliche Rezepte für Infused Water und deren Wirkung zusammengestellt.

Die Rezepte sind jeweils für 2 Liter Wasser gerechnet.

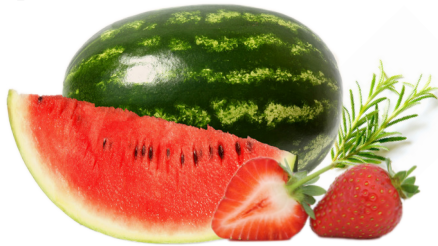
Viel Spaß beim Durchkosten!



### Power-Drink

#### Erdbeeren, Wassermelone & Rosmarin

Die aromatischen Zutaten kurbeln die Fettverbrennung an. Erdbeeren und Wassermelone füllen zusätzlich noch den Feuchtigkeitsspeicher auf. Rosmarin stärkt zudem das Gedächtnis.



**Zutaten:**

200 g geschnittene Wassermelone  
100 g geschnittene Erdbeeren  
2 große Rosmarinzweige  
auf Wunsch Eiswürfel

### Immun-Booster

#### Zitrone & Gurke

Die Gurke wirkt entzündungshemmend und die Zitrone stärkt unser Immunsystem. Zusammen sind die beiden Zutaten ein wahres Vitamin C-Kraftpaket.

**Zutaten:**

1/2 Zitrone in feinen Scheiben geschnitten  
1/4 Gurke in feinen Scheiben geschnitten  
auf Wunsch Eiswürfel



### Feel-Good

#### Ingwer & Mango

Ingwer wirkt schmerzlindernd und hilft gegen Übelkeit. Mango regt den Stoffwechsel sowie die Verdauung an.



**Zutaten:**

3 Stück 1 cm Ingwer  
100 g geschnittene Mango  
auf Wunsch Eiswürfel

Symposion Hotels MARKETINGSERVICE GMBH

Liebharts-gasse 16, A-1160 Wien  
+43 1 505 28 55-0  
office@symposionhotels.at  
www.symposionhotels.at

Selbstverständlich  
symposionhotels

20 years