

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



KRÄUTER BRINGEN GESCHMACK INS WASSER!

Und:

- ✿ Mineralstoffe
- ✿ Spurenelemente
- ✿ Energie der Pflanze und...

Welche *Kräuter*:

Basilikum, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Thymian, Salbei, Pfefferminz, Estragon, Apfelminze, Ysop, Labkraut, Kleiner Wiesenknopf oder...

Den Kräuterzweig/e mindestens 6 Stunden im Wasserkrug ziehen lassen. Ein Kräuterzweig im Wasserkrug sieht sehr dekorativ aus und gibt ins Wasser, je nach Kraut, immer eine andere Geschmacksrichtung hinein.
Ohne Kunst-Aroma und Zucker!!!

Schmackhaft ist auch ein Wasser mit *Blüten*:

Gänseblümchen (ein kleiner Strauß mit Bindfaden), Holunder, Lavendel, Weißdorn, Lindenblüte, Löwenzahn, Ringelblume, Rose, Sonnenblumen, Kleiner Wiesenknopf, Veilchen, Salbei, Johanniskraut, Taubnessel, Frauenmantel, Walderdbeere oder...



Es heißt nicht nur, die guten Inhaltsstoffe der Blüten, sondern auch deren Schönheit geht beim Trinken eines solchen Wassers auf uns über! – Das ist wunderbar!



Tipps und Informationen:

- Damit die Kräuter oder/und Blüten auch wirklich im Wasser sind und nicht an der Oberfläche schwimmen, befestige ich sie mit einer Edelstahlklammer (rostfrei).
- Blüten und Kräuterblätter lassen sich auch gut in Eiswürfel einfrieren. Das sieht interessant aus und ist sehr erfrischend.

Beispiel: Erst den Kräuterzweig mindestens 6 Stunden im Wasserkrug ziehen lassen und dann vor dem Servieren die Eiswürfel und evtl. ein Spritzer Zitronensaft oder/und Zitronenscheiben zugeben.

