



# ENERGIETANK ZU ERNTEDANK

---

## *Herbst Infused Waters Birne Fenchel*

### **Zutaten:**

2 Birnen  
1/2 Fenchelknolle (dh ca. 150 g)  
Eiswürfel, nach Belieben  
1,5 l stilles Wasser

### **Zubereitung:**

Die Birnen und den Fenchel gründlich waschen. Die Birnen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in dicke Scheiben schneiden. Vom Fenchel den Strunk entfernen und die Knolle fein halbieren. Die Birnen und Fenchelscheiben in ein Gefäß geben. Die gewünschte Menge an Eiswürfel sowie Wasser auffüllen. Mindestens 30 Minuten idealerweise 2-3 Stunden ziehen lassen.

### **EXTRATIPP FÜR ZUHAUSE:**

*Die Fenchelknolle hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und Eisen. Der Vitamin C Gehalt ist dabei fast doppelt so hoch wie der in Orangen.*



# ENERGIETANK ZU ERNTEDANK

---

## *Herbst Infused Waters Orange Salbei*

### **Zutaten:**

2 Orangen  
10-12 Salbeiblätter  
Eiswürfel, nach Belieben  
1,5 l stilles Wasser

### **Zubereitung:**

Die Orange und Salbeiblätter gründlich waschen. Von den Orangen eine Hälfte auspressen, die restlichen Orangen in Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben, den Orangensaft und die Salbeiblätter in das Gefäß geben. Die gewünschte Menge an Eiswürfeln sowie Wasser auffüllen. Mindestens 30 Minuten idealerweise 2-3 Stunden ziehen lassen.

### **EXTRATIPP FÜR ZUHAUSE:**

*Das Besondere am Salbei sind die vielen Bestandteile ätherischer Öle, die sogenannten Terpene. Sie wirken antibakteriell, antiviral und antitumoral. Orangen zählen durch ihren Vitamingehalt zu den beliebtesten Obstsorten. Der Vitamin C Gehalt liegt bei rund 20 mg pro 100 g Orangen.*



# ENERGIETANK ZU ERNTEDANK

---

## *Herbst Infused Waters Apfel-Zimt-Ingwer*

### **Zutaten:**

2 Äpfel  
1 Stk. Ingwer (ca. 8 cm)  
2 Zimtstangen  
Eiswürfel, nach Belieben  
1,5 l stilles Wasser

### **Zubereitung:**

Die Äpfel gründlich waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Äpfel und Ingwerscheiben sowie die Zimtstangen in ein Gefäß geben. Die gewünschte Menge an Eiswürfeln sowie Wasser auffüllen. Mindestens 30 Minuten idealerweise 2-3 Stunden ziehen lassen.

### **EXTRATIPP FÜR ZUHAUSE:**

*Äpfel bestehen zu 85 aus Wasser Sie versorgen uns mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten (Frucht und Traubenzucker) und liefern uns dadurch rasch Energie Äpfel enthalten Folsäure und Vitamin C.*



# ENERGIETANK ZU ERNTEDANK

---

## *Herbst Infused Waters Limette-Ingwer*

### **Zutaten:**

2 Limetten  
1 Stk. Ingwer (ca. 8 cm)  
Eiswürfel, nach Belieben  
1,5 l stilles Wasser

### **Zubereitung:**

Die Limetten gründlich waschen, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. fein hobeln. Die Limetten und Ingwerscheiben in das Gefäß geben. Die gewünschte Menge an Eiswürfeln sowie Wasser auffüllen. Mindestens 30 Minuten idealerweise 2-3 Stunden ziehen lassen.

### **EXTRATIPP FÜR ZUHAUSE:**

*Ingwer regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an, während Limetten hervorragende Detoxeigenschaften haben.*