MAN NEHME WASSER

SPRUDELNDE EMPFEHLUNGEN

Wahnbachtalsperrenverband
Für die Region Bonn/Rhein-Sieg/Ahr

Fotos: stock.adobe.com:
©Somkiat Tapong, ©mizina, ©pilipphoto, ©fahrwasser, ©sveta_zarzamora, ©malkovkosta, ©ricka_kinamoto, ©anaumenko, ©5second, ©Catmiser, ©juefraphoto, ©Heike Rau, ©juefraphoto, ©Markus Gann

Erfrischend kalt und wohltuend heiß

Sprudelnde Empfehlungen zu unserem Trinkwasser

Das Trinkwasser vom WTV ist ein geschmackvoll weiches Wasser auf hohem Niveau, der ideale Durstlöscher und jederzeit verfügbar.
Frisch gezapft aus der Leitung bietet es sich über den puren Genuss hinaus perfekt zur Zubereitung von heißen und kalten Getränke an, die ratzfatz hergestellt sind. Wir haben einige der raffiniertesten Ideen zusammengestellt. Natürlich kann jeder auch selbst seinen Favoriten nach eigenem Geschmack kreieren.

Übrigens: *Auch wenn Sie gerne eine Tasse Tee trinken, ist mit weichem Wasser, wie es der WTV anbietet, höchster Genuss garantiert.*
Es bietet ein vollendetes Geschmackserlebnis. Das wissen Kaffeefreunde ebenfalls, denn weiches Wasser löst die Aromastoffe optimal.

Viel Spaß beim Zubereiten.
Kochend heiß oder „on the rocks“.

Zum Rundum-Wohlfühlen.

Detox-Zitronen-Limette-Ingwer Drink

Da kommt der Stoffwechsel in Wallung.

ZUTATEN

1 Zitrone
1 Limette
50 g Ingwer
Leitungswasser

ZUBEREITUNG

Zitrone und Limette in feine Scheiben schneiden, grob geschälten Ingwer in feine Streifen schneiden, Gefäß mit ***Leitungswasser*** *füllen, Zitronen- und Limettenscheiben sowie Ingwerstreifen hinzufügen.* ***30 Minuten ziehen lassen.***

Morgens ein Glas und der Tag kann kommen.

Grüner Smoothie

Vitaminbombe mit ordentlich Wumms im Glas.

ZUTATEN

1/2 Bund Petersilie, 1 Handvoll Spinat
(Alternativ: Postelein, Feldsalat),
1/2 Salatgurke mit Schale, 1 Stange Staudensellerie,
1/2 Avocado geschält ohne Kern, 1 Banane geschält,
1 Scheibe geschälte Ananas 3 cm breit oder 1 Apfel,
Saft von 1/2 Zitrone, 200 ml **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

Zutaten waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Alles etwa 1 Minute in den Mixer, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

Köstliche Erfrischung für immer wieder zwischendurch.

Apfel-Zimt-Wasser

Süß, sauer, sündhaft lecker.

ZUTATEN

2 rotschalige Äpfel
3 Stiele Rosmarin
4 Zimtstangen
1 l **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

*Äpfel in Scheiben schneiden und Zimtstangen in der Mitte brechen. In einen großen Krug die Äpfel und Zimtstangen geben, 1 Liter **Leitungswasser** zugießen und zirka drei Stunden kaltstellen.*

Tipp: Schmeckt pur auch köstlich auf Pfannkuchen.

Blutorangen Sirup

Das hoch konzentrierte, purpurrote Geschmacksvergnügen zum Verdünnen.

ZUTATEN

5 ungespritzte Blutorangen,
1 ungespritzte Zitrone oder Limette,
1 kg feiner Zucker, 30 g Zitronensäure,
1 l heißes **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

*Schale von Orangen und Zitrone abreiben, Orangen und Zitrone auspressen. Zucker, abgeriebene Schale, Saft und Zitronensäure in ein großes Gefäß geben, vermischen und heißes **Leitungswasser** darüber gießen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit einem Deckel verschließen.*
*5 Tage ziehen lassen, täglich den Saft umrühren. Abseihen und in Flaschen füllen. Sirup als Drink nach Bedarf mit **Leitungswasser** verdünnen.*

Da darf´s auch schon mal ein Gläschen mehr sein.

Grüne Maibowle

Mit null Umdrehungen
den Wonnemonat genießen.

ZUTATEN

2 Zitronen
150 ml Waldmeistersirup
600 ml Apfelsaft
400 ml aufgesprudeltes **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

Ausgepressten Zitronensaft, Waldmeistersirup, Apfelsaft und ***Leitungswasser*** *in ein Gefäß geben, gut mischen und kühl servieren.*

Ein Fest für die Geschmacksknospen.

Mango Mojito

Ein ziemlich raffinierter Mix
und ohne Alkohol.

ZUTATEN

1 reife Mango
1 Limette
12 Blätter frische Minze
aufgesprudeltes **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

Mango von Schale und Kern befreien und in Stücke schneiden, Limette auspressen. Mangostücke, Limettensaft und Minzblätter im Mixer pürieren. Pro Glas zirka 1/3 Püree mit 250 ml aufgesprudeltem ***Leitungswasser*** *auffüllen, Eiswürfel oder Crushed Ice.*

Achtung: Suchtpotenzial.

Melonen-Ingwer-Wasser

Süß trifft auf Scharf und sie verstehen sich.

ZUTATEN

300 g Wassermelone und Honigmelone
Ingwer
Vanilleschote
1,5 l **Leitungswasser**

ZUBEREITUNG

*Je 300 g Wassermelone und Honigmelone schälen, entkernen und würfeln. 1 cm Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 1 Vanilleschote längs halbieren. Die Melonenwürfel mit Ingwer und Minze in ein Glasgefäß geben, mit 1,5 Liter **Leitungswasser** auffüllen, im Kühlschrank kaltstellen.*

Der eiskalt knisternde Eyecatcher im Glas.

Frech bunte Eiswürfel

Fast zu schade zum Schmelzen.

ZUTATEN

Eiswürfelformer
Früchte nach Belieben (frisch oder TK-Ware)
Blüten
Kräuter wie z. B. Minze, Thymian oder Zitronenmelisse
Leitungswasser

ZUBEREITUNG

*Früchte, Blüten oder Kräuter mit **Leitungswasser** in die Formen geben und ab ins Gefrierfach.*

Das perfekte Dessert.

Zitronensorbet

Einfach, schnell, erfrischend.

ZUTATEN

Abgeriebene Schale von unbehandelten Zitronen
80 ml **Leitungswasser**, 100 g Zucker
100 ml frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zitronenschale, ***Leitungswasser*** *und Zucker im Topf aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Wenn die Masse abgekühlt ist, Zitronensaft unterrühren. In eine gefriergeeignete Schüssel füllen und mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach. Alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, damit eine lockere Struktur bleibt. Nach Belieben frische Minze zur Sorbetmasse geben.* ***Schmeckt auch mit anderen Zitrusfrüchten wie Limetten oder Orangen.***

Tut das gut.

Alleskönner-Tee

Der Erkältungskiller, der auch noch schmeckt.

ZUTATEN

Ingwer
unbehandelte Zitrone
Honig
Leitungswasser

ZUBEREITUNG

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone in Spalten oder Scheiben schneiden.
Alle Zutaten in eine Tasse oder ein Teeglas füllen, mit heißem ***Leitungswasser*** *aufgießen und ziehen lassen.*
Nach Belieben mit Honig süßen.

Die heiße Soforthilfe.

Anissamen-Tee

Wenn der Hals sich rötet
und die Stimme versagt.

ZUTATEN

Anissamen
vorzugsweise BIO Qualität
Leitungswasser

ZUBEREITUNG

*1 bis 2 Esslöffel Anissamen im Mörser zerstoßen und in ein Teeglas oder eine Tasse füllen und mit heißem **Leitungswasser** aufgießen, ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.*
Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Schönen Abend!

Tee-Grog

Heißer Tipp für die kalten Tage im Warmen.

ZUTATEN

3 Beutel Schwarztee, 1 Anisstern,
1 Zitrone unbehandelt,
8 cl brauner Rum, 2 große Kandiszucker
Leitungswasser

ZUBEREITUNG

Tee und Sternanis in ein Gefäß geben, mit 400 ml kochendem ***Leitungswasser*** *übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.*

Je ein Stück Kandiszucker in Teegläser geben. Zitrone halbieren, 2 Scheiben abschneiden, die restlichen Hälften auspressen. Den Saft zu gleichen Teilen über den Kandis gießen, je 4 cl Rum dazugeben und mit Tee auffüllen.

Siegelsknippen
53721 Siegburg

Telefon 02241 - 128-0
E-Mail info@wahnbach.de

Wahnbachtalsperrenverband
www.wahnbach.de

(Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier weiß, Blauer Engel, FSC)