

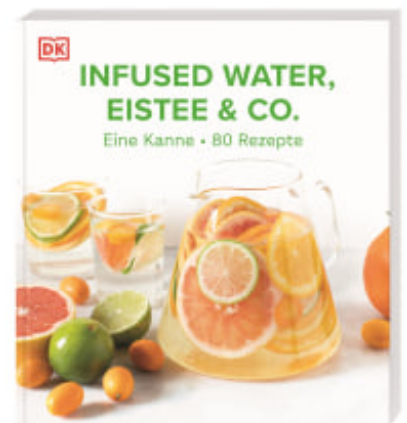


DK Verlag (Hrsg.), Ilona Chovancova, Jessie Kanelos Weiner, Lene Knudsen

Infused Water, Eistee & Co.

Eine Kanne - 80 Rezepte. Einfache Rezepte für gesunde und köstliche Erfrischungsgetränke zuckerarm und mit wenig Kalorien

Mindestens 1,5 Liter täglich trinken empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Denn wer ausreichend trinkt, ist nachweislich gesünder und fitter. Aber ein Drittel der Deutschen trinkt zu wenig – und diejenigen, die ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, greifen häufig auf stark gesüßte Getränke zurück. So wird die tägliche Flüssigkeitsaufnahme zur ungewollten Kalorienfalle. Dank **Infused Water, Eistee & Co.** ist damit jetzt Schluss, denn mit den gesunden und leckeren Rezepten in diesem Buch wird das tägliche Trinken ein wahrer Genuss!



Die Stars in den über 80 Rezepten für Eistees, Infused-Waters und Co. sind in erster Linie frisches Obst und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte, Reis, Nüsse und Kerne sowie Gewürze und verschiedene Teesorten. Die Zutaten sorgen nicht nur für Geschmack, sondern auch für Vitamine und andere wichtige Nährstoffe. Was dagegen nur in kleinen Mengen vorkommt, ist zugesetzter Zucker – und viele Rezepte kommen sogar komplett ohne aus! Das macht die Drinks zur schmackhafteren, gesünderen und kalorienärmeren Alternative zu Zuckerbomben aus dem Supermarkt.

Die gesunden Durstlöcher sind ganz leicht zuzubereiten. Nur kurz Obst und Gemüse schneiden, Teeblätter oder Gewürze hinzufügen, mit Wasser aufgießen und ziehen lassen: Dies ist das ganze Geheimnis. Manche Drinks, wie etwa der Zitrus-Granatapfel-Drink mit Kumquat und Thymian, müssen nur 15 Minuten ziehen, bevor sie fertig sind, andere, wie der Aprikosen-Himbeer-Eistee, entfalten erst nach ein paar Stunden ihren vollen Geschmack. Aber das Warten lohnt sich auf jeden Fall, denn mit den kreativen Zutatenkombinationen wird Wassertrinken zum Genuss, fast ohne Zucker oder Kalorien!

DK Verlag (Hrsg.), Ilona Chovancova, Jessie Kanelos Weiner, Lene Knudsen

Infused Water, Eistee & Co.

Eine Kanne - 80 Rezepte. Einfache Rezepte für gesunde und köstliche Erfrischungsgetränke zuckerarm und mit wenig Kalorien

ISBN 978-3-8310-4920-2
192 Seiten, 207 x 220 mm
Mit farbigen Fotografien
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.