

BLAUBEER- ZITRONE- MINZE



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEiS

Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

BLAUBEER- ZITRONE- MINZE- WASSER

Zutaten

100 g Blaubeeren
3 Scheiben Bio-Zitrone
1 Zweig Minze
Leitungswasser (ca. 1 Liter)
Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden, evtl. halbieren.
Blaubeeren und Minze waschen.
Alles in eine Karaffe geben.
Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos



ERDBEER- BASILIKUM



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEIS

Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

ERDBEER-BASILIKUM-WASSER

Zutaten

10 Erdbeeren

2-3 Blätter Basilikum

Leitungswasser (ca. 1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Die Zutaten waschen.

Erdbeeren halbieren.

Alles in eine Karaffe geben.

Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

* wenn möglich in Bio-Qualität und aus der Region

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos



WASSERMELONE- ROSMARIN



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEiS

Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

WASSERMELONE-ROSMARIN-WASSER

Zutaten

6 mittelgroße Würfel
Wassermelone
1 Rosmarinzweig
Leitungswasser (ca. 1 Liter)
Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Den Rosmarinzweig waschen und mit den Wassermelonenwürfel in eine Karaffe geben.
Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos



APFEL- ZIMT



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEiS Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag
Vom Feld bis zur Gabel

APFEL - ZIMT - WASSER

Zutaten

1/2 Bio-Apfel

1/2 Zimtstange

Leitungswasser (ca. 1 Liter)

Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Den Apfel waschen und in Scheiben schneiden und mit der Zimtstange in eine Karaffe geben.

Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos



ZITRONE- GURKE



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEiS Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag
Vom Feld bis zur Gabel

ZITRONEN-GURKEN-WASSER

Zutaten

3 Scheiben Bio-Zitrone
5 Scheiben Bio-Gurke
Leitungswasser (ca. 1 Liter)
Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Die Zitrone und die Gurke waschen,
in Scheiben schneiden, evtl.
halbieren.
Beides in eine Karaffe geben.
Mit Leitungswasser auffüllen und
etwas ziehen lassen.

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos



ZITRONE- THYMIAN



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

NEiS

Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

ZITRONEN-THYMIAN-WASSER

Zutaten

Schale einer 1/2 Bio-Zitrone
2 Thymianzweige
Leitungswasser (ca. 1 Liter)
Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung

Die Zitrone waschen und die Schale spiralförmig schälen.
Thymianzweig waschen.
Beide Zutaten in eine Karaffe geben.
Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Das Projekt NEiS wird gefördert durch

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Scan hier für
mehr Infos

