



Infused Water mit Wassermelone und Zitrone

In diesen heißen Tagen muss man viel trinken, denn auch das Gehirn braucht viel Flüssigkeit für die Konzentration. Man sollte mindestens 30ml pro kg Körpergewicht trinken, also z.B. eine 70kg schwere Person sollte ca. 2,1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wenn man Sport macht oder viel schwitzt, dann sollte es sogar noch mehr sein. Hier ist mein Lieblingsgetränk für diesen Sommer, das habe ich auch gleich aktuell beim laufenden Basenfastenkurs ausprobiert, es kam gut an 😊

Hier ist das Rezept:

- eine halbe Zitrone auspressen und die andere Hälfte in Stücke schneiden
- ein kleines Stück Wassermelone in Stücke schneiden
- alles zusammen in einen Behälter geben und etwas Mineralwasser dazu geben
- dann mit stillem Wasser auffüllen und ca. 1h gut ziehen lassen im Kühlschrank, je länger es zieht, desto intensiver der Geschmack

Als super Sommersnack oder zum Mitnehmen für ein Picknick kann ich auch diese Idee, die ich aus Mexiko mitgebracht habe, sehr empfehlen: Wassermelone in Stücke schneiden und eine halbe bis ganze Zitrone oder Limette darüber geben. Gut mischen. Ist sehr lecker und gesund 😊

Beide Optionen liefern außer der Flüssigkeit natürlich auch noch viele Vitamine und Mineralstoffe.