

Mineralwasser mit Gurke, Blaubeere und Zitronenmelisse



Zutaten für 4 Gläser:

- 100 g ungespritzte Gurke (Bio)
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 20 Blaubeeren
- 750 ml hella Mineralwasser classic

Zubereitung (ca. 15 Min.):

Gurke, Zitronenmelisse und Blaubeeren waschen. Gurke in dünne Scheiben schneiden und mit der Melisse, den Blaubeeren und Eiswürfeln in eine Karaffe geben. Mit Mineralwasser auffüllen und 5-10 Min. ziehen lassen, damit es das dezente Gurken- und Melissearoma aufnimmt.

Pro Glas ca.: 9 kcal, 0,3 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 1,5 g Kohlenhydrate