

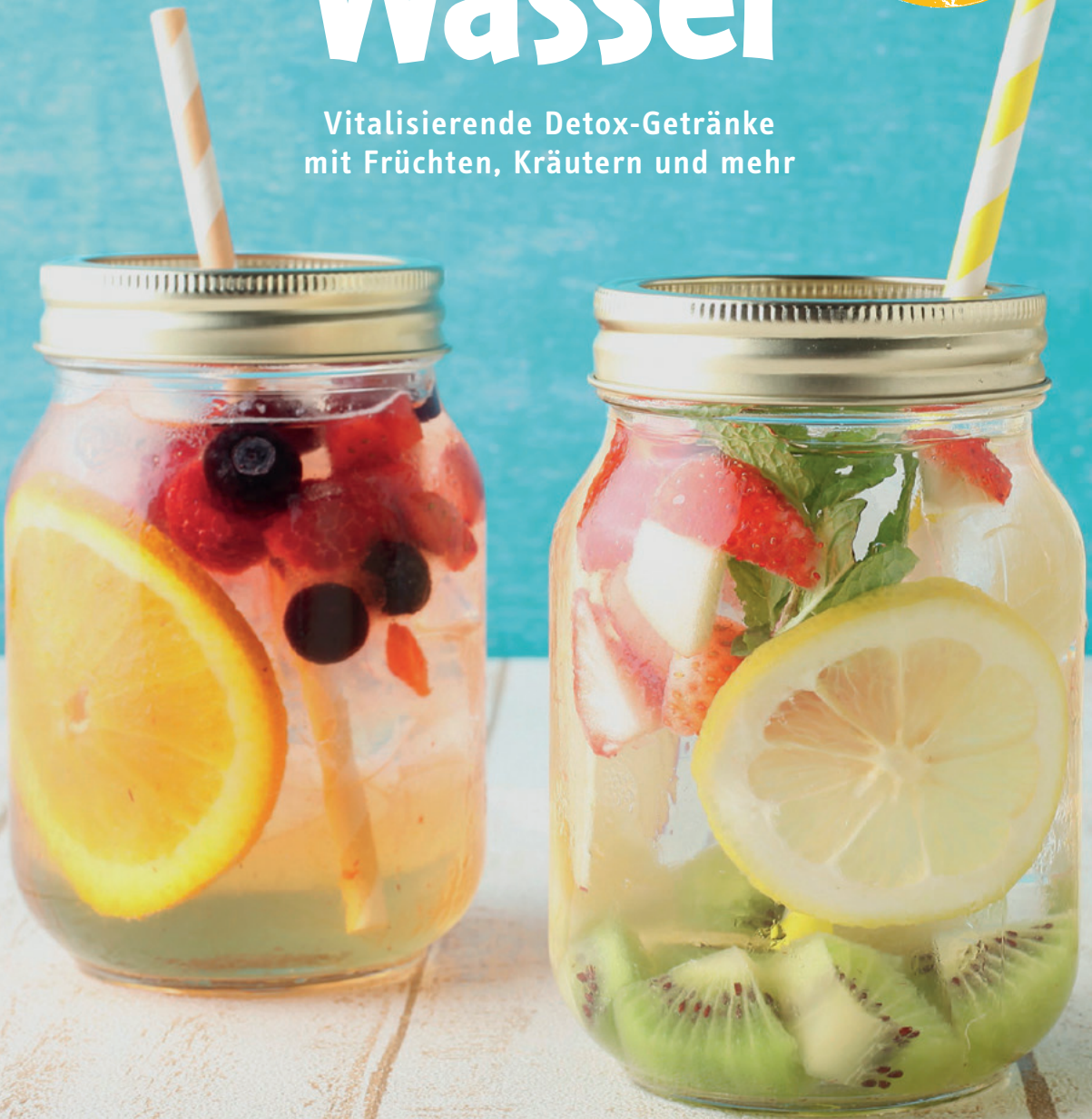
TOPP

Anne Iburg

Aroma- Wasser

Der
Detox-Trend
aus den USA
Fruit-Infused
Water

Vitalisierende Detox-Getränke
mit Früchten, Kräutern und mehr





INHALT ▶ 33

- | | |
|------------------------|---|
| 04 Freundschaftsbeweis | 31 Lebenslust |
| 05 Liebesbotschaft | 32 Grüne Quelle |
| 06 Sommertraum | 33 Belebend und bunt |
| 07 Sonnenglück | 34 Sommerferien |
| 08 Karibikbrise | 35 Mach mal Pause! |
| 09 Paradiesquelle | 36 Maiwasser |
| 10 Wellness-Oase | 37 Quelle der Ruhe |
| 11 Jungbrunnen | 38 Spicy & Fresh |
| 12 Sternenhimmel | 39 Energie-Drink |
| 13 Sommerlaune | 40 Entspannungswasser (heißer Aufguss) |
| 14 Wake-me-up-Water | 41 Beruhigungswasser (heißer Aufguss) |
| 15 Leichter leben | 42 Winterruhe (heißer Aufguss) |
| 16 Slim Water | 43 Goldener Herbst (heißer Aufguss) |
| 17 Relax! | 44 Impressum |
| 18 Entspannungsquelle | 45 Was ist Detox? |
| 19 Seelenschmeichler | 46 Was macht Detox-Wasser so besonders? |
| 20 Dreierlei Liebelei | 47 Richtige Anwendung von Detox-Wasser |
| 21 Kleine Auszeit | 48 TOPP-Tipps |
| 22 Du schaffst das! | 49 Zutaten |
| 23 Glückswasser | |
| 26 Sonnenschein | |
| 27 Sternschnuppen | |
| 28 Stimmungsaufheller | |
| 29 Vitaminspritze | |
| 30 Clean Water | |



▶ 15



▶ 41



▶ 21

Aroma- Wasser

Vitalisierende Detox-Getränke
mit Früchten, Kräutern und mehr





Aroma-Wasser für mehr Lebensfreude

Der Trend, Wasser mit Früchten und Kräutern zu aromatisieren, kommt aus den USA und nimmt auch in Europa Fahrt auf. Und das völlig zu Recht: Aromatisiertes Wasser ist nicht nur schön anzusehen, sondern lecker und kalorienarm. Da fällt es überhaupt nicht mehr schwer, ausreichend zu trinken und der Versuchung zu widerstehen, auf überzuckerte Softdrinks zurückzugreifen. Dank der Wirkstoffe der Früchte und Kräuter ist aromatisiertes Wasser zusätzlich noch gut für das allgemeine Wohlbefinden.

In diesem Buch finden Sie 38 abwechslungsreiche Rezepte, die einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit haben, den Körper schnell entgiften und ihm neue Energie verleihen. Die meisten Detox-Wasser enthalten Zitrusfrüchte, die besonders gut geeignet sind, um schädliche Giftstoffe aus dem Körper zu spülen. Aber auch andere Zutaten wirken vitalisierend: Minze hilft den Stoffwechsel anzuregen, Gurke wirkt reinigend und Ingwer fördert unter anderem die innere Balance.

Dieses auf natürliche Weise aromatisierte Wasser lässt sich im Handumdrehen herstellen: In Karaffen, Flaschen und großen Gläsern ist es ein echter Hingucker. Und es schmeckt wunderbar leicht und erfrischend.