Ingwer-Gurken-Zitronen-Wasser

Frisch und fit durch den Sommer: Mit dem Rezept für das Ingwer-Gurken-Zitronen-Wasser bleibt man auch in der größten Hitzeperiode ganz cool!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

2 l	Leitungswasser
1 Stk.	Ingwer (frisch und gerieben)
1 Stk.	Gurke (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
1 Stk.	Bio-Zitrone (in dünne Scheiben geschnitten)
12 Blätter	Minze

Zubereitung

1. Das **Ingwer-Gurken-Zitronen-Wasser** wird bereits am Vortag angesetzt: Zuerst das Wasser in einen großen Krug füllen. Etwas Ingwer fein reiben. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Minzblätter abzupfen und waschen.

2. Die Gurkenscheiben, Zitronenscheiben, Minzblätter sowie 1 Esslöffel vom geriebenen Ingwer in das Wasser geben und kurz umrühren. Den Krug in den Kühlschrank stellen und über

Nacht oder länger durchziehen lassen.

Tipp

Das Ingwer-Gurken-Zitronen-Wasser wird vor allem in den USA als "Schlankdrink" angepriesen. Es soll angeblich beim Abnehmen helfen, wenn man den ganzen Krug innerhalb von vier Tagen alleine austrinkt. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass man in dieser Zeit automatisch mehr trinkt und so weniger Hunger hat. Auf jeden Fall schmeckt es!