



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Zitrone-Blaubeer-Minze-Wasser

### Zutaten

- 1 unbehandelte Bio-Zitrone in feinen Scheiben
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 10 Minzblätter
- 2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel

Zitrone hemmt den Appetit und fördert die Verdauung. Blaubeeren sind ein wahres Superfood und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Minze erhöht das Energielevel und kurbelt

