



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Zitronen-Gurken-Wasser

Zutaten

- ½ Zitrone in feinen Scheiben
- ¼ Gurke in feinen Scheiben
- 2 l Wasser, im Sommer zusätzlich Eiswürfel

Der perfekte Detox-Drink, denn die Gurke wirkt entzündungshemmend und die Zitrone ist ein wahrer Immun-Booster. Zusammen sind sie außerdem ein Vitamin-C-Kraftpaket.

