

Recept smaakwater

Watermeloen met munt



gesond
& gesellig

Recept voor 1 liter:

- 400 gr watermeloen
- 25 blaadjes munt
- Scheutje citroensap
- 1 liter water

Uitleg:

- Snijd de watermeloen in kleine stukjes
- Scheur de blaadjes munt in kleinere stukjes
- Doe het water, watermeloen, munt en het citroensap in een glazen pot/ kan.
- Je kan het gelijk drinken, de smaken worden het lekkerst als je het even laat intrekken. Je kan dit 's avonds in de koelkast zetten en de volgende dag drinken.

Waar is detox water met watermeloen goed voor?

• Watermeloen:

Bevat carotenoïde, met name lycopene. Dit werkt ontstekings- en cholesterol remmend. Ook bevat watermeloen veel citrulline. Een aminozuur dat goed is voor de bloedvaten.

• Munt:

Munt is verkwikkend en verkoelend op warme dagen. Munt is gemakkelijk te telen. Het bevat vitamine K, die de bloedstolling ondersteunt.

Ps: Als je niet alle ingrediënten in huis hebt... een plakje fruit, munt of alleen citroensap geven vaak al net dat beetje extra aan een verfrissend glas water.

Ps 2: Superfijn... het is goedkoper dan sap of frisdrank!

Recept smaakwater

Rood fruit en basilicum

Recept voor 1 liter:

- 300 gram roodfruit mix
(aardei/bramen/frambozen/ bosbessen)
- 20 basilicum blaadjes
- Scheutje citroensap
- 1 liter water

Uitleg:

- Snijd de aardbeien door de helft of in plakjes
- Kneus de bosbessen zachtjes tot het velletje loslaat
- Scheur de basilicum in kleine stukjes
- Doe het water, het roodfruit, de basilicum en het citroensap in een glazen pot / kan
- Je kan het gelijk drinken. Het water smaakt het lekkerst als je het even laat intrekken. Je kan dit 's avonds in de koelkast zetten en de volgende dag drinken.

Waar is roodfruit water met basilicum goed voor?

- Roodfruit:
Roodfruit bevat ontzettend veel antioxidanten die helpen cel veroudering tegen te gaan. Vers zijn ze het beste!
- Basilicum:
De combinatie gaat goed samen met roodfruit en daarnaast bevat basilicum rozemarijnzuur. Dit is een antioxidant die in combinatie met vitamine K extra sterk is.

Ps: Als je niet alle ingrediënten in huis hebt... een plakje fruit, munt of alleen citroensap geven vaak al net dat beetje extra aan een verfrissend glas water.

Ps 2: Superfijn... het is goedkoper dan sap of frisdrank!



Recept smaakwater

Komkommer, munt en citroen

Recept 1 liter:

- 150 gram komkommer
- 20 munt blaadjes
- 2 kleine citroenen
- 1 liter water

Uitleg:

- Snijd van 1 citroen de schil in reepjes
- Schil de rest van deze citroen in dikke plakken
- De andere citroen in plakjes snijden
- Snijd de komkommer in plakjes
- Doe het water, de citroen, de muntblaadjes en de komkommer in een glazen pot/kan
- Je kan het gelijk drinken. Het water smaakt het lekkerst als je het even laat intrekken. Je kan dit 's avonds in de koelkast zetten en de volgende dag drinken.

Waar is komkommer met citroen goed voor?

- Komkommer:
Komkommer werkt hydraterend en verfrissend. Laat de schil eraan zitten. Hieronder zitten de meeste vitamines.
- Citroen:
Vriend voor lever en rijk aan vitamine C.

Ps: Als je niet alle ingrediënten in huis hebt... een plakje fruit, munt of alleen citroensap geven vaak al net dat beetje extra aan een verfrissend glas water.

Ps 2: Superfijn... het is goedkoper dan sap of frisdrank!

