

6 Getränke, um im Sommer 2022 hydriert zu bleiben

ZURICH, SWITZERLAND, July 18, 2022
/EINPresswire.com/ -- 6 Getränke, um
im Sommer 2022 hydriert zu bleiben

Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser, daher ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, um gesund zu bleiben. Wasser im Körper hält einen optimalen Blutdruck und die Beweglichkeit der Gelenke aufrecht, ist an der Regulierung der Körpertemperatur beteiligt, gewährleistet das normale Funktionieren aller Organe und Systeme, entfernt Giftstoffe aus dem Körper, verbessert die Verdauung, trägt zur Aufrechterhaltung unserer Immunität bei und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, was die Zeichen der Hautalterung verringert. Wir alle wissen, wie wichtig es ist, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, und doch kann es manchmal schwierig sein, dies zu tun. Was sollten Sie tun, um sicherzustellen, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen?



Sie müssen Ihren tatsächlichen Flüssigkeitsbedarf kennen. Im Internet wird manchmal empfohlen, 2 Liter oder 8 Gläser Wasser pro Tag zu trinken, aber diese Empfehlung ist völlig unwissenschaftlich. Die Menge an Flüssigkeit, die Sie trinken müssen, hängt von Ihrem Aktivitätsniveau, Ihrem Wohnort, Ihrem Gesundheitszustand, Ihrem Geschlecht, Ihrem Alter und einer Reihe anderer Faktoren ab. "[I love fruit & veg from Europe](#)" empfiehlt, dass ein Mann etwa 3700 ml Flüssigkeit pro Tag und eine Frau etwa 2700 ml Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen sollte, wobei alle Flüssigkeiten, die dem Körper zugeführt werden, einschließlich Wasser, anderer

Getränke und Nahrungsmittel, berücksichtigt werden.

Wir könnten also des Geschmacks von einfachem Wasser überdrüssig werden. "I love fruit & veg from Europe" bietet deshalb sieben Sommergetränke an, die Sie mit Flüssigkeit versorgen werden:

1. Eistee

Nehmen Sie 3 Teelöffel schwarzen Tee auf einen Liter kochendes Wasser. Idealerweise sollten Sie den Moment erwischen, in dem das Wasser gerade anfängt, Blasen zu werfen, und nicht warten, bis es schnell kocht, damit der Tee besser schmeckt.

Giessen Sie den aufgebrihten Tee durch ein Sieb in eine Karaffe. Verwenden Sie 3 Esslöffel Honig oder ein Süßungsmittel Ihrer Wahl pro Liter Wasser. Schneiden Sie eine halbe Orange, eine halbe Zitrone und eine halbe Limette in kleine Würfel und geben Sie sie dazu. Minze, etwa 10 Zweige, und einen gewürfelten Apfel hinzufügen.

Photo by Food Photographer | Jennifer Pallian on Unsplash

Vor dem Servieren zerstoßenes Eis in ein Glas geben, einige Zitronenscheiben (auf denen der Tee aufgebriht wurde) hinzufügen und mit dem kalten Tee aufgießen.

2. Stachelbeere mit Minze

In einem Mixer 30 Minzblätter und 250 g Honig vermischen; ein halbes Glas Stachelbeeren hinzufügen. Die Mischung in einen Topf geben, ein Glas erhitztes Wasser hinzufügen und etwa 3-5 Minuten kochen lassen, bis der Honig geschmolzen ist.

Wenn nötig, den Sirup in eine Flasche füllen und mit Mineralwasser oder einfachem Sprudelwasser vermischt trinken. Mit Eis und einem Minzezweig servieren.

3. Apfel-Mix

Das Getränk ist reichhaltig und angenehm säuerlich. Er löscht perfekt den Durst und erfrischt.

Für zwei Liter Cocktail braucht man ein Kilogramm frische Äpfel, zwei Zitronen, Wasser und Honig.

Schneiden Sie die Äpfel in dünne Scheiben und geben Sie sie in einen breiten Topf. Pressen Sie den Saft der Zitronen aus und reiben Sie die Schale fein ab. Honig hinzufügen und mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen. Alles verrühren und 15 Minuten lang kochen lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und durch ein Sieb in eine Karaffe geben.

Wenn das Getränk zu satt im Geschmack ist, kann es mit Wasser verdünnt werden (Liebhaber von Sprudel können kohlenensäurehaltiges verwenden).

In durchsichtige Gläser gibt man Eiswürfel und Beeren zur Dekoration, bevor man das Getränk einschenkt. Es wird sowohl lecker als auch schön sein. Probieren Sie es aus!

4. Currant Mood ist Orange

Sie werden sich in dieses Getränk verlieben, wenn Sie es einmal probiert haben. Orangen geben einen süß-säuerlichen Geschmack, der für Zitrusfrüchte charakteristisch ist; Johannisbeeren machen den Cocktail satter und leuchtender (es entsteht eine interessante Farbe von Grenadine).

"I love fruit & veg from Europe" schlägt vor, fünf Orangen zu nehmen, die Schale zu entfernen, sie in Scheiben zu schneiden und in einen Topf zu geben, Zucker darüber zu giessen, Wasser aufzugießen und 10-15 Minuten unter ständigem Rühren zu kochen. Die Orangen sollten Saft abgeben, und der Zucker sollte sich vollständig auflösen.

Die Johannisbeeren separat in einem Mixer zerkleinern (bis sie die Konsistenz eines Pürees haben) und zu dem entstandenen Getränk geben. Das Ganze noch ein paar Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Das Getränk wird kalt in tiefen Gläsern mit gestoßenem Eis serviert.

5. Wasser Sassi "Erdbeer-Ingwer-Gurke"

Es ist eine einfache Mischung aus Wasser, Zitrone, Gurke, Ingwer und Minze. Es wurde von einer Frau kreiert, die nach Möglichkeiten suchte, ihren Körper von Fett zu befreien und ihn vollständig zu entschlacken.

Wasser steigert die Energie, erhöht den Stoffwechsel und füllt Vitamine auf.

Wenn Sie auf der Suche nach einer schnellen und einfachen Möglichkeit sind, Ihre tägliche Dosis Vitamin C zu bekommen, ist dieses Rezept genau das Richtige für Sie.

Schneiden Sie die Gurke in kleine Ringe, nachdem Sie die Schale entfernt haben. Spülen Sie die Zitrone gut ab und schneiden Sie sie ebenfalls in dünne Ringe, diesmal mitsamt der Schale. Reiben Sie ein Stück Ingwerwurzel auf einer Reibe. Die Erdbeeren und die Minze abspülen. Alle Zutaten in einen vorbereiteten Behälter geben. Das kann ein Kochtopf, ein Krug oder ein Glas sein. Lassen Sie das Getränk über Nacht im Kühlschrank stehen.

Vor dem Servieren können Sie dem Getränk Mineralwasser oder Eiswürfel hinzufügen.

6. Eine Welle der Pfirsichfrische.

An heißen Sommertagen hilft ein kühles Glas Pfirsich-Eistee, die Hitze zu vertreiben. Die ganze Familie wird ihn genießen.

250 ml Wasser und 3 Esslöffel Zucker in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, damit der Zucker nicht anbrennt. Fünf gewürfelte Pfirsiche kochen, bis sie sehr weich sind. Die Pfirsiche mit einer Gabel umrühren und eine Stunde lang ziehen lassen, bevor sie serviert werden.

Den Sirup durch ein feines Sieb in eine Tasse geben, dann die Früchte pürieren, um die restliche Flüssigkeit zu lösen. Der Sirup kann eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Teebeutel in einer großen hitzebeständigen Kanne mit 2 Litern kochendem Wasser übergießen. In den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang kalt stellen.

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

+ +41 766831131

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/581780467>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.