

## Infused Water Rezepte: 7 Mal Sommer im Glas



Kennst du noch diese **Sommertage** deiner Kindheit? Schulferien, die Sonne brennt schon morgens vom Himmel und du bist den ganzen Tag mit dem Fahrrad draußen. Freunde treffen, schwimmen gehen, erst zu Hause sein müssen, wenn die Sonne wieder am Horizont verschwindet. Und natürlich das Beste: Ein paar klimpernde Münzen in der Hosentasche, die du am Nachmittag für eine Leckerei deiner Wahl ausgeben konntest. Für uns standen **Limonaden** in der Kindheit ganz hoch im Kurs. Diese **süßen Drinks** in verschiedenen Geschmacksrichtungen mit oder ohne **prickelnde Kohlensäure** gehörten für uns einfach zu heißen Tagen dazu und wir wissen gar nicht, wie viele Flaschen wir damals verdrückt haben. Was wir aber mittlerweile ganz genau wissen ist, wie **wahnsinnig zuckerhaltig** so eine gekaufte Limo ist. Sommerlich-fruchtige Erfrischung muss doch auch besser gehen, oder? Das haben sich auch unsere **Foodblogger** gedacht und verschaffen uns dieses Mal mit **7 Ideen rund um Infused Water Rezepte** Abkühlung an heißen Tagen.

Du hast noch nie von **Infused Water** gehört? Dann wird es aber höchste Zeit, denn wir wittern hier Lieblingsdrink-Potential! Hinter dem Namen steckt stilles Wasser oder Mineralwasser, das **mit Früchten und Kräutern aromatisiert** wird. Ganz natürlich, ganz ohne Zucker! Klingt doch nach einer würdigen **Limo-Alternative**, oder?! Also Gläser raus und Eiswürfel vor - von spritzigen **Klassikern bis hin zu kreativen Abwandlungen** sind hier für jeden Durst passende **Infused Water Rezepte** dabei.

### Infused Water mit Brombeeren & Blüten

#### Eiswürfeln

Dass das Auge nicht nur mitisst, sondern auch mittrinkt, wissen wir spätestens seit Veras Rezept. Einfach nur Eiswürfel mögen ja ihren Zweck erfüllen, aber für neidische Blicke in unsere Gläser sorgen erst essbare Blüten! Wenn diese dann mit fruchtigen Brombeeren und frischer Minze durch kühles Wasser schweben, können wir gar nicht anders als unsere Strohhalm einzutunken. [Zum Rezept](#)



Infused Water mit Brombeeren & Blüten Eiswürfeln © Vera Wohlleben | nicest things

### Fermentierte Beeren-Limo

Vorfreude ist auch in kulinarischen Sachen oft die schönste Freude. Wobei das bei Daniela und Michael vielleicht auch nur in Teilen. Denn auch wenn wir die 2-3 Tage Zubereitungszeit ihrer fermentierten Beeren-Limo kaum abwarten können, ist die Freude beim ersten Schluck mindestens genauso groß! Ihre sommerliche Erfrischung verwertet nicht nur sämtliches süßes Obst, das uns in die Hände fällt, sondern ist dank Milchsäurebakterien auch noch gut für den Darm. So lecker kann also gesund sein! [Zum Rezept](#)

## Infused Water Rezepte: 7 Mal Sommer im Glas



[Fermentierte Beeren-Limo](#) © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

### Honig-Himbeer-Limonade

Wieso wir Infused Water Rezepte den ganzen Sommer lang lieben? Weil sie sich problemlos von der Mittagserfrischung zum After-Work-Drink umwandeln lassen! Das beweist uns Catrin mit ihrer spritzig-frischen Honig-Himbeer-Limonade. [Zum Rezept](#)



[Honig-Himbeer-Limonade](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

### Wasser-Variationen

Trinkst du auch genug? Wir tun uns damit ja allen guten Vorsätzen zum Trotz manchmal schwer. Aber damit ist spätestens diesen Sommer Schluss! Corinna zeigt uns nämlich gleich 8 wunderbare Infused Water Rezepte, mit denen sich unsere Wassertanks quasi von selbst füllen. [Zum Rezept](#)



[Wasser-Variationen](#) © Corinna Frei | Schüsselglück

### Sommergetränk mit Himbeeren

Im Winter führt uns ja absolut nichts an heißem Chai Latte vorbei. Heiße Milch, Aroma pur, Energie durch schwarzen Tee - was will man mehr?! Im Sommer sieht die Lage aber schon ganz anders aus, da schmelzen wir schon ohne Heißgetränke wie Wassereis in der Sonne. Zum Glück verschafft uns Anne Abhilfe: Kräutertee, erfrischender Zitronensaft und zuckerfreier Energy Drink sorgen für Munterkeit zum Schlürfen ganz ohne Kaffee - und ohne Kalorien! Stattdessen hüpfen noch hübsche Himbeeren mit ins Glas und versetzen sogar Sommermuffel in Sonnenlaune. [Zum Rezept](#)



[Sommergetränk mit Himbeeren](#) © Anne Klein | frisch verliebt

### Basilikum-Limonade

Grüne Smoothies am Morgen ... sind uns im Sommer ab

## Infused Water Rezepte: 7 Mal Sommer im Glas

einer bestimmten Uhrzeit trotzdem zu schwer! Auf die wunderbar frische Farbe verzichten wollen wir aber dennoch nicht. Michaela auch nicht! Sie beweist uns mit ihrer leuchtend grünen, leicht herben Basilikum-Limonade, dass Infused Water Rezepte auch ohne Beeren einen Platz in unserem Herzen verdient haben. Und in unseren Gläsern sowieso allemal! [Zum Rezept](#)

[Zitronen-Minz-Wasser mit fruchtigen Brombeer-Eiswürfeln](#)



[Basilikum-Limonade](#) © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

### Zitronen-Minz-Wasser mit fruchtigen Brombeer-Eiswürfeln

Brombeereis mal anders! Und zwar ganz natürlich und zuckerfrei. Statt in Sahne-Milch-Gemisch wandern die saftigen Früchtchen nämlich so wie sie sind in unsere Gefriertruhe ... und im Anschluss mit spritziger Zitrone und erfrischender Minze ins Glas. Zu wenig trinken und Infused Water passen eben einfach nicht zusammen! [Zum Rezept](#)

