



## Dagmar von Cramm: Coole Drinks für heiße Tage

*Leckere Durstlöscher aus frischem Trinkwasser sorgen für die nötige Abkühlung bei sommerlicher Hitze.*

(ddp direct) Frankfurt am Main, 02. Juli 2013 ? Der Sommer hat sich in diesem Jahr ganz schön Zeit gelassen, aber jetzt ist er endlich da. Nun sind coole Drinks und erfrischende Durstlöscher angesagt. Sie kühlen von innen und sind lecker fruchtig oder herb. Ideale Basis: frisches Trinkwasser aus der Leitung. Bei uns in Deutschland hat es überall eine gute Qualität, ist immer kühl, enthält keine Kalorien und liefert dem Körper die wertvolle Flüssigkeit, von der er bei Hitze umso mehr braucht. Trinkwasser lässt sich ganz einfach mit einigen leicht zerdrückten Zitronen- oder Limettenscheiben in einen leckeren Sommerdrink verwandeln. Es gibt aber auch noch raffiniere Ideen. Das Forum Trinkwasser hat die Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm gefragt, welche Tipps sie zum Aufpeppen von Trinkwasser gibt:

Überraschend anders: Basilikumwasser

?Trinkwasser lässt sich schnell zum Beispiel mit Basilikumblättern aromatisieren: Einfach einige Blätter in eine Karaffe Trinkwasser geben. Das gibt dem Wasser ein ganz mildes, mediterranes Aroma, das herrlich erfrischt. Wenn man die Blätter ein wenig zerdrückt, wird es intensiver. Im ersten Moment ist der Geschmack recht ungewohnt, aber dann wirklich lecker. Auch Zitronenscheiben kann man damit kombinieren. Das Basilikumwasser ist eine tolle Idee, um Gäste und Familie mal mit einem etwas anderen Drink zu überraschen. Klappt auch mit Kräutern wie Zitronen-melisse oder Minze. ?Erfrischend einfach: Ingwer-Drink

?Auch ein lecker-herber Ingwer-Drink ist schnell zubereitet: Ein Stück frischen geschälten Ingwer in eine Knoblauchpresse geben und den Saft in eine mit frischem Trinkwasser gefüllte Karaffe tropfen lassen. Das Ganze mit einem Teelöffel Honig oder Agavendicksaft mischen und einige Scheiben einer Bio-Zitrone dazugeben. Am besten schmeckt?s gekühlt. Der erfrischende Drink ist ein toller alkoholfreier Aperitif. ?Schön fruchtig: Melon-Crush

?Das Rezept ist ganz einfach: Wassermelone in kleine Stücke teilen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Das Ganze in einem Eiswürfelbehälter einfrieren. Die gefrorenen Wassermelonenwürfel in Gläser geben dann einfach mit frischem Trinkwasser auffüllen. ?Muntermachend lecker: Grüner Tee

?Mein Tipp für einen Drink, der wunderbar erfrischt und munter macht: Grünen Tee etwa vier Minuten ziehen und abkühlen lassen. Den kalten Tee mit Zitronen- und Limettenscheiben, Minzeblättern und einer Prise braunem Zucker mischen und das Ganze mit einem Stößel leicht zerstoßen. ?Weitere Rezeptideen gibt es unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/iqs9g7>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/dagmar-von-cramm-coole-drinks-fuer-heisse-tage-16371>

=== Coole Drinks für heiße Tage: Tipps von Dagmar von Cramm (Bild) ===

Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm gibt Tipps, wie sich Trinkwasser schnell und einfach in leckere, coole Sommerdrinks verwandeln lässt.

Shortlink:

<http://shortpr.com/s5gr7w>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/coole-drinks-fuer-heisse-tage-tipps-von-dagmar-von-cramm>

## Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

## Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens  
Postfach 700842  
60558 Frankfurt am Main

[forum-trinkwasser.de](http://forum-trinkwasser.de)  
[info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und auf Facebook [www.facebook.com/trinkwasser.geniessen](http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

Anlage: Bild

