



Frühstücks- und Snackpost

Apfel-Minz-Wasser



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
0,75 l	Leitungswasser
0,75 l	Wasser mit Kohlensäure
1	Apfel (ca. 125 g)
1 Handvoll	frische Pfefferminze

- Wassersorten in einen Krug oder ähnliches gießen.
- Den gewaschenen Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in schmale Scheiben schneiden und dem Getränk beifügen.
- Pfefferminze waschen und kurz trocken schütteln; Blättchen vom Stiel abzupfen und ins Wasser geben.



Rezept-Tipp:

Nach Geschmack können auch andere Kräuter (wie Zitronenmelisse) und/ oder Gemüse bzw. Früchte eingesetzt werden. Servieren Sie das erfrischende Getränk im SOMMER mit Eiswürfeln.

Eigene Notizen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen