



αναψυκτικά και τα άλλα ποτά που περιέχουν γλυκαντικές ουσίες και δημιούργησε το δικό σου “αναψυκτικό” με γεύση χρησιμοποιώντας μερικά εύκολα εργαλεία.

Θα χρειαστείς βαζάκια ή κανάτες, ξύλινο κουτάλι, νερό, φρούτα, αρωματικά βότανα (μέντα, βασιλικό, δενδρολίβανο, λεβάντα και ότι άλλο θέλεις)

### **Πώς να το κάνεις**

Διάλεξε το αγαπημένο σου φρούτο και βότανα και ανακάτεψέ τα στον πάτο ενός βάζου ή κανάτας πριν προσθέσεις το νερό. Όταν μαθαίνεις πως να φτιάχνεις νερό με γεύση είναι πάντα καλό να θυμάσαι ότι τα αρώματα από τα φρούτα παίρνουν αρκετή ώρα για να αρχίσουν να αναδύονται.

Άφησε το νερό να κάτσει στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες. Το καλύτερο θα είναι να το αφήσεις πάνω από 8 ώρες για πιο δυνατή γεύση.

Τα περισσότερα φρούτα ταιριάζουν καλά με το νερό αλλά καλό είναι να χρησιμοποιείς είτε φρέσκα είτε κατεψυγμένα αλλά όχι αποξηραμένα. Η μπανάνα είναι το μοναδικό φρούτο που δεν πρέπει να χρησιμοποιήσεις.

Μπορείς για παράδειγμα να φτιάξεις την παρακάτω συνταγή..

Ανάμειξε το χυμό από μισό λεμόνι, μισή κούπα μούρα και 1/4 της κούπας βασιλικό με νερό και το ρόφημά σου είναι έτοιμο (μετά από 8 ώρες στο ψυγείο)!

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)