

22 Ιουνίου 2017

## 9 δροσεροί καλοκαιρινοί συνδυασμοί αρωματισμένου νερού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





Με την άνοδο της θερμοκρασίας αυτή την περίοδο, η ενυδάτωση του σώματός μας είναι απαραίτητη. Συνιστάται να καταναλώνουμε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα και τροφές υψηλές σε φυτικές ίνες, (όπως τα φρούτα και τα λαχανικά) άρα τι πιο απλό από το να συνδυαστούν αυτά τα δύο σ' ένα απόλυτο καλοκαιρινό ρόφημα;

Δείτε πιο κάτω 9 συναρπαστικούς καλοκαιρινούς συνδυασμούς νερού με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και βότανα για να αντικαταστήσετε τα συνηθισμένα ζαχαρούχα ποτά, το κλισέ παγωμένο τσάι, τα αναψυκτικά και τις λεμονάδες.

### **Φράουλα- αγγούρι - νερό**



Ακούγεται σαν την αρχή ενός καλοκαιρινού κοκτέιλ αλλά αυτός ο αναζωογονητικός συνδυασμός δεν χρειάζεται αλκοολούχο ποτό για να ικανοποιήσει.

### **Το τομάτο-βασιλικό νερό**



Ο απλός συνδυασμός νερού με κύβους τομάτας και βασιλικού φέρνει τη γεύση μιας σαλάτας Caprese στο ποτήρι σας.

**Ανανά-μέντα-τζίντζερ νερό**



Ο δυόσμος και το τζίντζερ είναι δύο συστατικά που δοκιμασμένα ανακουφίζουν το στομάχι. Συνδυάστε τα με τον ανανά και δημιουργήστε ένα εύκολο ποτό με τροπική γεύση.

### **Πορτοκάλιο-μάραθο νερό**



Για ένα εκλεπτυσμένο συνδυασμό, χρησιμοποιήστε αρωματικά φύλλα και μίσχους μάραθου με φέτες φρέσκου πορτοκαλιού.

### **Βατόμουρο-πορτοκάλι νερό**



Τίποτα δεν φωνάζει περισσότερο “καλοκαίρι” από τα φανταχτερά, φρέσκα φρούτα τοποθετημένα γύρω από το ποτήρι σας. Πριν την έγχυση, συνιστάται να συμπιέσετε τα βατόμουρα για να βγάλουν τα καλύτερα αρώματα τους.

### **Καρπούζι-μέντα νερό**



Το αναζωογονητικό ποτό από μέντα και καρπούζι. Μια πολύ έξυπνη ιδέα είναι να σερβίρετε το αρωματισμένο νερό μέσα σε μία στάμνα στα απογευματινά σας parties - θα το λατρέψουν τα παιδιά και οι ενήλικες!

### **Μήλο-κανέλα νερό**





Μια εναλλακτική ιδέα για το καλοκαίρι. Απολαύστε την πλούσια, αρωματική γεύση του φθινοπώρου σε ένα ψηλό, δροσιστικό ποτήρι νερό με κανέλα και μήλο.

### **Νερό με λεμόνι**



Εάν συμπιέσετε μια φέτα λεμονιού σε ένα ποτήρι παγωμένο νερό έχετε ένα ανάλογο αποτέλεσμα, αλλά αφήνοντας ολόκληρες φέτες λεμονιού να εγχυθούν στο νερό, το νερο θα αποκτήσει μια πιο λεπτή και ομοιόμορφη γεύση.

### **Γκρέιπφρουτ με νερό**



Μια παραλλαγή του κλασικού ροφήματος νερού με λεμόνι. Εξασφαλίζετε και πάλι το άρωμα και την σπιρτάδα των φρέσκων εσπεριδοειδών και κερδίζετε πόντους σε αναζωογόνηση.

Πηγή: [mag.sigmalive.com](http://mag.sigmalive.com)