KINDER-KOCHKURS.com
Hier lernen Kinder kochen

Wasser mit Pepp
(Aromawasser)

Hättest Du´ s gewußt?

Wasser ist die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere & Pflanzen.

Der menschliche Körper besteht aus mehr als 50% aus Wasser! Deshalb ist es wichtig regelmäßig und viel zu trinken. Ideal ist Wasser!

1 Liter Wasser

1-2 Zweige Kräuter (z.B. Minze, Rosmarin, Thymian,...)

1/2 BIO Zitrusfrucht (z.B. Zitrone, Limette, Orange,...)

1 Hand voll Beeren oder Früchte (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren,...)

Getränk

15 Minuten

Du kannst für Dein Aromawasser auch gefrorene Beeren gut verwenden. Besonders im heißen Sommer dienen die gefrorenen Früchte gleichzeitig als kühlende Eiswürfel.

Guten Appetit!

Wir legen los...

* Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
* Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von Kinder-Kochkurs.com an.
* **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.

1. Vorbereitung

* Lege Deine **Zutaten** gewaschen bereit.
* Lege Dein **Zubehör** bereit.

2. Zitrusfrüchte schneiden

* **Schneide** die Zitrusfrucht (Limette, Orange, Zitrone,...) In einzelne Scheiben.
* **Gib** die Scheiben in eine Karaffe oder ein Glas.

3. Kräuter andrücken

* **Drücke** deine Kräuter mit einem Löffel- oder Messerrücken an damit sich das Aroma entfaltet.
* **Gib** die Kräuter in eine Karaffe oder ein Glas.

4. Beeren & Wasser zugeben

* **Gib** die Beeren in die Karaffe oder das Glas.
* **Fülle** die Karaffe oder das Glas mit (Mineral-)Wasser auf.
* **Lasse** das Aromawasser ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen, damit sich das Aroma entfaltet.

Guten Appetit!

Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.

info@kinder-kochkurs.com
#kikocom
www.facebook.com/Kinderkochkurscom/