



# becon's Pimp your water Rezeptbuch

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass es unserem Körper gut tut, ausreichend Wasser zu trinken. Somit verbessern sich zum Beispiel die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Es lässt die Haut besser durchbluten, versorgt die Zellen mit Sauerstoff und stärkt das Immunsystem. Der Stoffwechsel wird angekurbelt. Kopfschmerz und Herz-Kreislauf-Problemen kann so vorgebeugt werden. Detox kann so einfach sein.

Verleihen Sie Ihrem Wasser auf natürliche Weise Geschmack. Zum Beispiel durch Früchte oder gesunde, natürliche Aromazusätze. Wir haben tolle, leckere Rezepte zum Nachmachen für Sie zusammengestellt - von Infused Water über Smoothies bis hin zu warmen Getränken für die Winterzeit.



Hauptstraße 8b  
82008 Unterhaching

[www.becon.de](http://www.becon.de)







# Gurke-Zitrone Wasser

## Zutaten:

5-8	Scheiben Gurke
2	Scheiben Zitrone
1l	kaltes Wasser
	Basilikum Stängel



## Zubereitung:

Zutaten gut abwaschen.

Gurke und Zitrone in  
Scheiben schneiden.

Alle Zutaten ins Wasser  
geben und genießen.







# Melone-Erdbeer Schorle

## Zutaten:

1/8	Melone
10	Erdbeeren
1l	kaltes Wasser
	Minze Stängel



## Zubereitung:

Minze gut abwaschen.

Melone und Erdbeeren  
in Stücke schneiden.

Alle Zutaten ins Wasser  
geben und genießen.







# Ingwer-Zitrone Schorle

## Zutaten:

1	Zitrone
1 Stk.	Ingwer
1l	kaltes Wasser



## Zubereitung:

Zitrone gut abwaschen.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Ingwer mit einem Löffel schälen und in kleine Scheiben schneiden.

Alle Zutaten ins Wasser geben und genießen.







# Lavendel-Zitrone Wasser

## Zutaten:

1-2	Lavendel Stängel
1	Zitrone
1l	kaltes Wasser



## Zubereitung:

- Zutaten gut abwaschen.
- Zitrone in Scheiben schneiden.
- Zutaten ins Wasser geben und genießen.







# Pfirsich-Minze Wasser

## Zutaten:

1	Pfirsich
1l	kaltes Wasser
	Minze Stängel



## Zubereitung:

Zutaten gut abwaschen.

Pfirsich in Stücke schneiden.

Alle Zutaten ins Wasser geben und genießen.







# Rosmarin-Limetten Wasser

## Zutaten:

6	große Limetten
1l	kaltes Wasser
	Rosmarin Zweige



## Zubereitung:

Limetten waschen und Schale abreiben.

Saft auspressen.

Rosmarinzweige grob zerkleinern.

Alle Zutaten ins Wasser geben und über Nacht ziehen lassen.







# Orange-Beeren Wasser

## Zutaten:

100g	gemischte Beeren
1	Orange
1l	kaltes Wasser
	Minze Stängel



## Zubereitung:

Orange waschen und halbieren. Den Saft einer Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

Beeren und Minze gut waschen.

Alle Zutaten ins Wasser geben und genießen.







# Ingwer Eistee

## Zutaten:

2	Zitronen
1 Stk.	Ingwer
1	Beutel Schwarzer Tee
1l	kaltes Wasser
	Minze Stängel
	Eiswürfel



## Zubereitung:

Tee kochen, 3-5 min ziehen und dann abkühlen lassen.

Ingwer reiben, Zitronen pressen, ins Wasser geben und auch ziehen lassen.

Anschließend sieben und alle Zutaten vermischen.







# becon Smoothie

## Zutaten:

1	Orange
1	Mango
1	Stück Ingwer
0,5l	kaltes Wasser



## Zubereitung:

Orange, Mango und Ingwer schälen und würfeln.

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben oder pürieren.







# Grüner Detox Smoothie

## Zutaten:

50g	frischer Spinat
150g	Staudensellerie
½	Gurke
1	Apfel
15g	Petersilie
½	Limette



## Zubereitung:

Weiche und harte Zutaten abwechselnd in einen Entsafter geben oder mit einem Mixer pürieren.







# Rehydrator Smoothie

## Zutaten:

2-3	Orangen
¼	Grapefruit
¼	Zitrone
1	Prise Salz
1	Tasse Wasser
1 TL	Honig



## Zubereitung:

Zitrusfrüchte schälen und entsaften.

Saft mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben.







# Reinigender Detox Smoothie

## Zutaten:

2	Karotten
1	Rote Beete
2	Selleriestangen
1	Apfel
½	Zitrone



## Zubereitung:

Alle Zutaten ordentlich waschen und ggf. schälen.

Alle Zutaten entsaften oder pürieren.

Zusammen mit Eis servieren.







# Power Smoothie

## Zutaten:

100ml	Möhrensaft
1	Orange
1	reife Banane
	Eiswürfel



## Zubereitung:

Früchte schälen.

Orangen halbieren und auspressen.

Banane in Scheiben schneiden.

Früchte zusammen  
Mit dem Orangensaft pürieren.

Smoothie mit Eiswürfeln  
in ein Glas geben.







# Erfrischender Vitamin Smoothie

## Zutaten:

400g	Papaya
250g	Erdbeeren
2	Kiwis
	Minze Stängel



## Zubereitung:

Alle Zutaten ordentlich waschen und klein schneiden.

Erdbeeren und Papaya pürieren und in ein Glas geben.

Kiwis pürieren, auf das Püree geben, mit Minze dekorieren und genießen.







# Roter Nährstoff Smoothie

## Zutaten:

3-4	Knollen rote Beete
2	Äpfel
150g	Brombeeren
1-2cm	Ingwer



## Zubereitung:

Alle Zutaten in der oben gelisteten Reihenfolge in einen Entsafter geben oder mit einem Mixer pürieren.







# Banane-Beeren Smoothie

## Zutaten:

2	reife Bananen
1	Grapefruit
500g	rote Johannisbeeren
1 TL	Gerstengraspulver
	Eiswürfel



## Zubereitung:

Grapefruit halbieren, pressen und den Saft in einen Mixer geben.

Banane schälen und auch in den Mixer geben.

Beeren waschen, ein paar Rispen zum Garnieren zur Seite legen.

Alle anderen Beeren mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.







# Kalifornischer Punsch

## Zutaten:

2	Beutel Schwarzer Tee
3 EL	brauner Zucker
1	Prise Piment
1	Prise Muskatnuss
0,2l	Zitronensaft
0,5l	Orangensaft
1l	Apfelsaft
1l	Wasser
3 Stk.	Nelken
1 TL	Zimt



## Zubereitung:

Wasser kochen, über die Teebeutel gießen, 5 min ziehen lassen.

Apfelsaft, Zucker und Gewürze kochen lassen und bei geringerer Hitze 4 min ziehen lassen.

Tee, Orangensaft und Zitronensaft dazu geben, jedoch nicht mehr kochen lassen.







# Orangen-Punsch

## Zutaten:

3	Beutel Früchtetee
1 Stk.	Zimtstange
2 Stk.	Gewürnelken
2	Orangen
0,5l	Apfelsaft
1 EL	Honig



## Zubereitung:

Früchtetee, Nelken und Zimtstange in kochendes Wasser geben.

Tee ca. 5 min ziehen lassen.

Die Orangen halbieren. Eine Hälfte in Schieben schneiden, die anderen auspressen.

Alle Zutaten vermischen.

