

Inhalt

Einführung 9

TEIL EINS: DIE KUNST DER ZUBEREITUNG

- 1 Die Schönheit des Wassers 13
- 2 Natürlicher Geschmack 23
- 3 Fruit Infused Water zubereiten 35

TEIL ZWEI: DIE REZEPTE

- 4 Fruit Infused Water in nur einem Schritt 47
- 5 Erfrischend 61
- 6 Reinigend 75
- 7 Entgiftend 89
- 8 Vitaminreich 103
- 9 Belebend 117
- 10 Aus Kräutern 131
- 11 Originell 145
- 12 Spritzig 159
- 13 Wild 173
- 14 Fruchtig 185

Danksagung 199

Quellen 200

Rezepte-Index 206

Zutaten-Index 210