

## Schwimmender Apfel

Fruchtig-frisch, der ideale Durstlöscher für jeden Tag!  
Der schwimmende Apfel ist auch eine erfrischende Obstjause für zwischendurch!

Mengenangaben: 1 Person  
Zubereitungszeit: 3 Minuten

### Zutaten für schwimmenden Apfel

1-2 Stk.	Apfel z.B. Gala
1 l	Leitungswasser
1 kleiner Zweig	Zitronenmelisse

### Zubereitung

1. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Apfelstücke in einen Krug geben und mit Leitungswasser auffüllen.
3. Den Zitronenmelissen-Zweig dazugeben.



Foto: Elisabeth Heidegger

Der Apfel ist ein richtiges Power-Obst. Leichtverdauliche Kohlenhydrate, Vitamin C, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind in Hülle und Fülle vorhanden. Der Apfel hat jedoch noch mehr zu bieten. Mit seinem niedrigen Kaloriengehalt ist er ein idealer Sattmacher!