

## IDEE E PROPOSTE ALTERNATIVE ALL'ACQUA

- **Tisane fredde fatte in casa:**  
preparate una tisana alla frutta o alle erbe molto concentrata e versatela ancora calda in un bicchiere contenente molti cubetti di ghiaccio. Così si raffredderà in un batter d'occhio
  
- **Creazione di bibite fredde:**  
mescolate due terzi di tisana alla frutta (es. alla mela) e un terzo di succo d'arancia 100% o di mela 100%. Variante estiva: congelate una parte del succo di frutta sotto forma di cubetti di ghiaccio da aggiungere alla bibita
  
- **Ghiaccioli colorati:**  
mettete dei lamponi, delle fragoline o delle foglioline di menta nella vaschetta dei cubetti di ghiaccio. L'effetto è garantito!
  
- **Nota di agrumi:**  
aggiungete all'acqua delle fette di limone, limetta (o lime) o arancia (di frutti biologici, che non presentano pesticidi sulla scorza).
  
- **Cocktail:**  
infilate dei pezzetti di frutta su uno spiedino lungo da cocktail e aggiungeteli alla miscela fredda di tisana e succo di frutta.