

# Infused Water mit Orange und Rosmarin

## Zutaten (für 4 Personen):

- 0,5 Bio-Orange
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 l Wasser

Orange heiß waschen, abtrocknen und quer in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit Rosmarin und Chilischote in eine Karaffe geben. Mit kaltem Wasser auffüllen und 3-4 Stunden ziehen lassen. Auf Gläser verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 24.02.2025

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)