



## Den sukkerfrie favoritt-drikken i klassen

Kjøp inn ulike grønnsaker, frukt, bær og/eller urter og finn fram til den mest populære varianten av smaksett vatn. La alle i klassen gi terningkast til dei ulike drikkene. Hugs alltid å ha rikeleg med isbitar. Drikk smaksett vatn til middagen og elles når du er tørst.

### Prøv gjerne nokre av desse smaksvariantane:

- Gulrot i skiver eller skoren på langs med ostehøvel
- Slangeagurk i skiver eller skoren på langs med ostehøvel
- Skiver av kiwi utan skal
- Skiver eller båtar av sitron
- Skiver eller båtar av lime
- Skiver eller båtar av appelsin
- Skiver eller båtar av grapefrukt
- Bær (jordbær eller rips)
- Ein kvist med mynte
- Ein kvist med sitronmelisse
- Kombiner gjerne 2 ulike sortar frukt/bær/grønnsaker/urter og finn nye og spennande smakar

