

ZDROWE ORZEŻWIAJĄCE NAPOJE NA UPALNE DNI



DOMOWY NAPÓJ Z ELEKTROLITAMI

Składniki:

- 4 szklanki wody (1 litr)
- sok wyciśnięty z 3 cytryn
- 1 łyżeczka soli (5 g)
- soda oczyszczona (3 g)
- 2 łyżki stołowe cukru (30 g)

Przygotowanie:

- Doprowadź wodę do wrzenia.
- Gdy zacznie się ona gotować, pozostaw ją wrzącą przez około 10 minut, a następnie przelej do odpowiedniego naczynia. Poczekaj, aż ostygnie do temperatury pokojowej.
- Dodaj do niej sok z cytryny, sól i sodę oczyszczoną. Dosłódź cukrem do smaku.
- Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, upewniając się, że cukier całkowicie się rozpuści. W tym momencie przyrządzony własnoręcznie przez Ciebie napój z elektrolitami jest gotowy do picia w ciągu dnia. Napój z elektrolitami można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 24 godziny.

SMACZNEGO 😊

ZIELONA HERBATA MROŻONA Z MIĘTĄ LUB MELISĄ



Składniki:

- saszetka ulubionej zielonej herbaty
- świeże listki mięty lub melisy
- kostki lodu

Przygotowanie:

- Herbatę zaparzamy w szklance razem z listkami melisy lub mięty, gdy ostygnie wkładamy ją do lodówki, aby stała się naprawdę orzeźwiająca.
- Herbatę podawać kostkami lodu.

SMACZNEGO 😊

źródło: <https://dietetyczne-przepisy.net/zdrowe-orzezwiajace-napoje-na-upalne-dni-6-super-przepisow/>

LEMONIADA Z OGÓRKA



Składniki:

- świeży ogórek gruntowy: 6 – 7 szt.
- woda niegazowana lub gazowana: 1 litr
- świeżo wyciśnięty sok z 2 – 3 cytryn
- miód: 2 – 3 łyżki
- świeżo starty imbir: ok. 1 łyżeczki
- kostki lodu
- liście mięty

Przygotowanie:

- Ogórki dokładnie umyj, przekrój wzdłuż na pół i usuń nasiona. Następnie pokrój ogórki na mniejsze kawałki i zmiksuj w blenderze. Aby ułatwić miksowanie, do ogórków możesz dolać nieco wody. Jeśli chcesz uzyskać gładką wersję lemoniady, przecedź dokładnie miąższ przez sitko o bardzo drobnych oczkach.
- Wyciśnięty sok z ogórków przelej do dzbanka i dodaj sok z cytryny. Uzupełnij gazowaną lub niegazowaną wodą oraz dodaj odrobinę startego imbiru. Dodaj miód i bardzo dokładnie wymieszaj.
- Podawaj z lodem, listkami mięty oraz plasterkami cytryny i ogórka do dekoracji.

SMACZNEGO 😊

Źródło: <https://kuchnianawypasie.pl/lemoniada-ogorkowa/>

Jolanta Jur – Zespół promocji zdrowia