



А ви знали що..

М'ята чудово освіжає і надає аромат, а також знижує артеріальний тиск і заспокоює нервову систему.



М'ятно-лаймовий лимонад з полуницею



15 хв



10 стаканів

Інгредієнти:

- 1 і ½ склянки лаймового соку
- ¼ склянки цукру або мед або сироп
- 6 склянок води
- Листя м'яти
- Полуниця
- Лід

Спосіб приготування:

1. Помийте під проточною водою всі продукти для подальшого використання в приготуванні лимонаду.
2. Зробіть свіжовичавлений сік з лайма, нічого страшного якщо вийде з м'якоттю.
3. Листя м'яти трохи розім'яти, таким чином ваш лимонад буде більш ароматним.
4. Полуницю розріжте на 2 частини.
5. У глечики змішайте лід, сік лайма, воду, цукор (або мед на ваш смак). Дайте цукру розчинитися.
6. В останню чергу додайте полуницю і м'яту. Перемішайте і подавайте до столу.

Порада до рецепту

Замість звичайної питної води додайте мінеральну, тоді ваш лимонад заграє новими фарбами і смаком!



А ви знали що..

Персик, також можна використовувати як засіб для боротьби з похміллям і при початковій стадії цирозу печінки.



Малиново-персиковий лимонад



10 хв



10 стаканів

Інгредієнти:

- 1 лимон
- 1 склянка цукру
- 6 склянок води
- Малина
- 3 персика / нектарина
- Лід

Спосіб приготування:

1. Помийте під проточною водою всі продукти для подальшого використання в приготуванні лимонаду.
2. Персики розріжте на невеликі шматочки, а лимон кільцями або півкільцями.
3. Малину залиште цілою або перетріть через сито, тоді в лимонад не потраплять дрібні кісточки ягід.
4. Змішайте всі продукти для отримання фруктового напою - лід, чисту питну воду, цукор, шматочки персика, лимона і ягоди малини. Подавати в жарку сонячну погоду.

Порада до рецепту

Щоб додатково підсолодити напій можна використати малинове варення.

**А ви знали що..**

Розмарин здатний покращувати пам'ять, знімати запалення, зменшувати біль, стимулювати кровообіг та імунну систему, а також виводити токсини з організму.

**Цитрусовий лимонад**

15 хв



10 стаканів

Інгредієнти:

- 1 стакан лимонного соку
- 1 склянка цукру
- 6 склянок води
- 1 грейпфрут
- 1 апельсин
- 3-4 гілочки розмарину
- Лід

Спосіб приготування:

1. Помийте під проточною водою всі продукти для подальшого використання в приготуванні лимонаду.
2. Грейпфрут розрізати на ваш розсуд: пів-кільцями, кільцями, невеликими шматочками.
3. Вичавіть сік з апельсина та лимона.
4. Змішайте в графині всі інгредієнти: лід, чисту питну воду, цукор, сік лимона і апельсина, шматочки грейпфрута.
5. Перед подачею додайте гілочки розмарину. Завдяки йому ваш напій придбає хвойні і камфорні нотки, які вигідно підкреслять смак.

Порада до рецепту

Цукор можна замінити на мед або на сироп агаві, топінамбура.



А ви знали що..

Лаванда володіє антибактеріальною, протимікробною, болезаспокійливою, відхаркувальною, антисептичною і заспокійливою властивостями.



Лавандовий лимонад



15 хв



10 стаканів

Інгредієнти:

- 1/2 склянки меду
- 6 склянок чистої води
- 1/2 ч / л харчової ефірної олії лаванди
- 3 лимона
- Сухі гілочки лаванди
- Лід

Спосіб приготування:

1. Помийте під проточною водою всі продукти для подальшого використання в приготуванні лимонаду.
2. Зробіть свіжовичавлений сік із очищеного лимону. Декілька шматочків залиште для прикраси.
3. Ретельно перемішайте лід, сік лимона, питну воду, мед, кілька крапель ефірної олії лаванди та охолодіть.
4. Спробуйте, і за бажанням додайте більше води або меду, якщо це необхідно.
5. Прикрасьте шматочками лимона і сухими гілочками лаванди.

Порада до рецепту

Потрібно бути уважним при виборі ефірної олії, так як не всі види можна використовувати в їжу.