Nyári frissítő ital receptek

Javasolt frissítők:

1. Jégkocka tartóba fagyaszthatunk le citromlevet melyet csak a pohár vízbe dobva egy kis citromfűvel díszítve fogyaszthatjuk is.
2. Tehetünk a jégkocka tartóba apró piros gyümölcsöket is pl: ribizli, málna, áfonya. Vízzel felöntve és lefagyasztva szintén a vízbe dobva feldobhatja az italunkat egy kis citrom karikával.
3. Magát a gyümölcsöt is fagyaszthatjuk vagy vehetünk fagyasztott gyümölcsöket melyeket a pohár vízbe szórhatunk. Ha mindez mellé egy kis szörpöt is öntünk akkor viszont érdemes figyelni már a cukor és kalória tartalomra is!
4. A friss gyümölcsökből készíthetünk friss gyümölcs turmixokat, melyeket érdemes vízzel feles arányban hígítani.
5. Otthoni jeges tea készítése: Erősebb tea főzés (4-5 filter 2-3 dl vízben) és lehűtése után a jégkocka tartóba kifagyasztani. Majd a pohár vízbe dobva a teakockát ízesíthetjük még mentával és esetleg gyömbérrel is.
6. Uborkás limonádé készítése. Zsenge uborkát vékony karikára szelünk, citromot, narancsot vagy lime karikákat helyezünk mellé a pohárba és felöntjük vízzel majd jégkockával tálaljuk.