

Wody smakowe domowej roboty

Dodany przez kasia

wtorek, 13 sierpnia 2013 10:22 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:10



Upały, żar z nieba się leje. Wody nam trzeba. Wody? Biorąc pod uwagę fakt, że nasze ciało składa się w około 70-75% z wody, a mózg z 82%, ważne jest ,by jej nie tracić i stale uzupełniać. Nie wszyscy jednak jesteśmy amatorami czystej wody. Niektóre maluchy mają z tym problem, dorośli też. Jest zdrowa alternatywa ? wody smakowe. Można je przyrządzić w bardzo prosty sposób i praktycznie wszędzie. Do każdej wersji potrzebna będzie oczywiście butelka wody oraz nadające jej smak i aromat składniki: owoce, warzywa, świeże zioła i przyprawy. Przygotowane wody odstawiamy na 2 do 24 godzin.

Wersje owocowe:

1. Kilka truskawek, kilka liści mięty, dwa, trzy plastry pomarańczy.
2. Kilka plasterów pomarańczy, kilka plasterów cytryny i limetki
3. Garść malin, garść jagód
4. Kilka plasterów pomarańczy i kilka plasterów cytryny

Wersje wytrawne:

1. Plasterki umytego ogórka ze skórką, plastry limetki, kilka liści mięty
2. Pół łyżki pieprzu Cayenne, plastry cytryny, łyżeczka miodu
3. Pół łyżki imbiru w proszku, łyżeczka miodu, plastry limetki

Podajemy schłodzone z dodatkami występującymi w wodzie dla ozdoby.

Smacznego :)

Kasia Łukasiewicz

Wody smakowe domowej roboty

Dodany przez kasia
wtorek, 13 sierpnia 2013 10:22 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:10

