

Domácí malinová limonáda zabere pár minut a chutná skvěle! Připravte si osvěžující malinovku sami



S létem přichází nejen hezké slunné počasí, ale také chuť na něco dobrého a hlavně osvěžujícího. Výtečnou volbou je domácí malinová limonáda neboli malinovka, kterou si může každý sám doma za pár minut připravit. Nejenže vás dobře osvěží a naladí na léto, ale především je lepší a zdravější než chemická varianta v obchodech.

Malinovka z pravých malin ze zahrádky

Proč je **domácí malinová limonáda** lepší než ta z obchodu? Protože obsahuje ty nejlepší maliny, které si sami obstaráte. Běžte na zahrádku nebo do lesa a nasbírejte si do misky tolik malin, kolik zvládnete. Nejlépe alespoň **3 kg**, abyste si mohli připravit **5 l šťávy**.

Ovocný drink z domácích malin podávaný za studena si zachovává nejen **lepší barvu, ale také vůni a chuť**. Navíc není malinovka vůbec náročná na přípravu. Zabere vám jen pár minut. Malinovku si můžete připravit rovnou **jako šťávu anebo jako sirup**. Sirupová varianta vám vydrží při správném uskladnění dokonce až rok.

Domácí malinová limonáda je zdravá a osvěžující

Maliny patří k **nejoblíbenějšímu a nejchutnějšímu ovoci**. Již naši předkové maliny sbírali a pojídali, jelikož je využívali nejen jako potravu, ale i jako lék. Maliny obsahují **velké množství vitamínů**, které posilují imunitu, snižují krevní tlak a cholesterol. Vhodné jsou i při ženských potížích s menstruací.

- **Vitamín A** - brání změnám očí, které způsobují zákaly a šeroslepost
- **Vitamín B - pomáhá při látkové výměně**, působí proti stresu a migréně
- **Vitamín C** - posiluje celkovou imunitu
- **Fosfor a železo** - napomáhají při krvetvorbě, správné funkci srdce a nervové soustavy
- **Vápník** - udržuje zdravé kosti a zuby
- **Zinek** - působí příznivě na mužskou a ženskou sexuální výkonnost
- **Třísloviny** - čistí střeva a odvádějí z těla přebytečné tekutiny
- **Antioxidanty** - chrání tělo před rakovinou, léčí horečku a zánětlivé nemoci

Zajímavé je, že se **maliny** doporučují **při léčbě cukrovky**, jelikož snižují hladinu cukru v krvi. Vhodné jsou i při **léčbě chudokrevnosti** nebo dokonce Alzheimerově chorobě. Některé výzkumy ještě navíc ukazují, že maliny napomáhají snížit ranní nevolnost těhotných žen.

Malinovka - Jednoduchý recept krok za krokem

Příprava **osvěžující malinové šťávy** vám zabere **maximálně 30 minut**. A výsledek opravu stojí za to.

Recept č. 1: Domácí malinová limonáda



Tuhle limonádu si zamiluje každý z vaší rodiny. Skvěle se hodí jak při slunění se u bazénu, tak na večerní grilování s přáteli.

Ingredience

- 3 kg malin
- 2 l vody

- 600 g cukru
- 1 citron

Postup

Nashírané maliny si opereme, rozmačkáme vidličkou v misce nebo **rozmixujeme** v mixéru s trochou vody. Poté rozmixované maliny zalijeme **2 l studené vody**. V troše teplé vody rozmícháme cukr a přidáme do limonády. Na úplný závěr přidáme **šťávu z citronu** a pečlivě promícháme. Poté stačí jen nalít limonádu do sklenic, kterou dozdobíme **lístkem máty** a několika čerstvými malinami i kousky ledu.

Recept č. 2 - Malinový sirup



Malinovku si můžete vychutnat přes celý rok, stačí si připravit domácí sirup, ten nalijete do sklenice a zalijete vodou.

Ingrediencie

- Maliny
- Kyselina citronová
- Krystalový cukr
- Převařená voda

Postup

Maliny očistíme od nečistot a rozmačkáme. Na **1 l malin přidáme 250 ml studené vody**, kterou jsme si před tím převařili. Přidáme kávovou lžici kyseliny citronové a necháme na **teplém místě zkvasit**. Maliny zhoustnou a za dva dny jsou připravené k dalšímu kroku.

Maliny **předíme** přes plátýnko. Šťávu, kterou si připravili, si zvážíme, abychom věděli, kolik přidáme cukru. Na **1 kg malinové tekutiny přidáme 700 g cukru**. Promícháme a necháme rozpustit. Malinový sirup se nezkaží, jelikož cukr konzervuje a šťáva prošla kvasícím procesem.

Připravený sirup si přendáme do čistých lahví, nejlépe do zavařovaček, které si pevně uzavřeme. Takto vyrobený sirup skladujeme na **chladnějším místě**. Neotevřená sklenice s malinovým sirupem

vydrží **dokonce 1 rok**. Po otevření dejte sklenici ihned do lednice, aby se vám sirup nezkazil.

Tip! Pokud si chcete malinovku trochu zpestřit, zkuste ji smíchat se **sektem v poměru 2: 1** (maliny: sekt). Tento **ovocný alkoholický mini koktejl** vás perfektně naladí na letní horké dny plné zábavy a dobrodružství.

[Připravte si také malinovou marmeládu](#) nebo [malinový koláč s krémovým sýrem](#).