

Ledová káva k létu patří. Vychutnejte si ji 3x jinak se zmrzlinou, tonikem nebo jako frappé



Vliv kávy na lidský organismus zkoumá řada vědeckých pracovišť. Zatímco jedni jsou přesvědčeni o její dokonalosti, druzí před ní varují. Ať se však...

Káva, lahodný a lehce nahořklý nápoj, který nám zpravidla dělá společníka ve chvílích, kdy se cítíme unaveni. Většina z nás s kávou začíná den a další si vychutná v rámci odpoledního odpočinku. V letních měsících však můžeme jejích účinků využít i jinak. Víte, jak lze chutně připravit ledová káva? My vám prozradíme hned tři chutné recepty a vězte, že ledová káva se stane jedním z vašich oblíbených osvěžení.

Ledová káva jako zdroj prospěšných látek

Vliv kávy na lidský organismus zkoumá řada vědeckých pracovišť. Zatímco jedni jsou přesvědčeni o její dokonalosti, druzí před ní varují. Ať se však studie vychyluje na jakoukoli stranu, shodují se v tom, že káva obsahuje řadu tělu prospěšných látek. Mezi nejdůležitější patří **hořčík, draslík, vitamíny skupiny B, fosfor či mangan**.

Je také zdatným **antioxidantem** (chrání buňky před oxidativním stresem). Její hlavní hvězdou však je **kofein**. Ten je zodpovědný za stimulaci nervové soustavy, čímž podporuje soustředění a bdělost

pozornost. Všechny tyto látky zůstávají i v případě, že vaší volbou bude ledová káva. Vynikajícím antioxidantem je také [zelená káva](#).

Tipy, jak svou ledovou kávu dotáhnout k dokonalosti

1. Pro variantu ledové kávy vybírejte takové druhy kávy, které mají **silnější ovocné aroma**.
2. **Uvařenou kávu** určenou pro další ledové využití **nechte rychle zchladnout v lednici** (zachováte tak její aroma).

Ledová káva se zmrzlinou a šlehačkou

*Klasikou letních dní je ledová káva se zmrzlinou a šlehačkou. Při výběru samotné zmrzliny můžete nechat svou fantazii doslova divočit. Vždyť **káva je vlastně ovoce, proto se bude hodit k mnoha příchuťm**. Standardem je rozhodně vanilková zmrzlina, ale sáhnout můžete i po méně tradičních příchuťích jako je mango nebo kokos.*

Co potřebujete na 1 porci

- 50 ml espressa
- kopeček zmrzliny
- 100 ml plnotučného mléka
- kostky ledu
- šlehačka a nastrouhaná čokoláda na ozdobení

Ledová káva se zmrzlinou a šlehačkou - recept

Espresso spolu s kostkami ledu, mlékem a případně cukrem či jiným sladidlem protřepejte v šejkru dokud nevznikne pěna. Do vysoké sklenice připravte pár kostek ledu, na které vložte kopeček vybrané zmrzliny. Zalijeme směsí ze šejkru. Ozdobte šlehačkou a posypte čokoládou. Ledová káva se zmrzlinou se podává s brčkem a koktejlovou lžící.



Ledová káva z espressa neboli Frappé

Klasické frappé se připravuje z instantní kávy. Bohužel ne všechny instantní kávy, které jsou v nabídce českých obchodů splňují parametry „káva.“ Neprohloupíte, pokud sáhnete spíše po

překapávané kávě nebo espresso.

Co potřebujete na 1 porci

- 50 ml silného espressa
- 5 ledových kostek (pokud budete používat šejkr nikoli mixér, pak ledovou tříšť)
- 150 ml chlazeného plnotučného mléka
- 30 ml smetany

Ledová káva z espressa - recept

Pokud chcete bezmléčnou variantu, pak mléko a smetanu nahradte panákem vody. Do zchlazené kávy nalijte mléko, smetanu a přidejte kostky ledu. V případě chuti dodejte i cukr nebo jiné sladidlo. Vše rozmixujte nebo protřepejte v šejkru, aby vznikla pěna. Frappé, tedy ledová káva z espressa se podává ve vyšších sklenicích s brčkem.



Vyzkoušejte další [recepty na kávu na 5 způsobů](#).

Espresso tonic

Speciální verzí ledové kávy je espresso tonic. Musíme vás však varovat, tato ledová káva je tak dobrá, že vaši domácnost doslova opanuje. Příprava je navíc velmi jednoduchá, zpravidla do 10 minut.

Co potřebujete na 1 porci?

- 30 ml espressa
- 150 ml vychlazeného toniku (experimentovat můžete s různými příchutěmi, ale nejlépe chutná s klasikou)
- ledové kostky (espresso tonic si můžete zpestřit například tím, že do kostek ledu předem zamrazíte mátu)
- 2 plátky limetky (je chuťově lahodnější než citron, ale i ten lze použít)

Pokud máte rádi kávu sladší (a nestačí vám tonik), sáhněte například po [domácím bezovém sirupu](#).

Espresso tonic - recept

- Naplňte skleničku kostkami ledu.
- Pokud chcete sladkou verzi, nalijte bezový sirup nyní a pak teprve zalijte tonikem.
- Abyste dosáhli „dvojbarevného“ efektu, lijte kávu velmi pomalu.
- Kápněte trošku limetkové nebo citronové šťávy přímo do nápoje a kolečky ozdobte skleničku.
- Před pitím je vhodné espresso tonic zamíchat.



A co vy a ledová káva? Kterou si připravíte?