



RECEPTY A JÍDLO 26. 08. 2016

Naučíme vás rychlé recepty na míchané nápoje. Ledový čaj i domácí limonády vás dokonale osvěží

Ledové čaje se tradičně těší oblibě díky svému osvěžujícímu, ale i povzbuzujícímu účinku. Vyzkoušejte si některé netradiční variace tohoto nápoje. K...

Léto je v plném proudu a k chuti rozhodně přijdou nealkoholické míchané drinky, které osvěží a zaženou žízeň. Vyzkoušejte si je připravit podle těchto zajímavých receptů. Vyvážené chutě a netradiční kombinace jsou zárukou, že si tyto míchané nápoje zamilujete a budete se k nim rádi vracet i poté, co léto skončí!

Ledové čaje a míchané nápoje s čajovým základem

Ledové čaje se tradičně těší oblibě díky svému osvěžujícímu, ale i povzbuzujícímu účinku. Vyzkoušejte si některé netradiční variace tohoto nápoje. K případnému doslazení nejen u těchto, ale všech dalších lze použít podle chuti a druhu nápoje med, hnědý cukr anebo stévií.

Červený čaj s medem a limetkou

- Potřebujeme: červený čaj, med, čerstvou limetkovou šťávu, sodovou vodu, plátky limetky na ozdobu

Uvaříme čaj, do ještě lehce teplého (ale ne horkého!) nápoje vmícháme med a necháme vychladnout. Přelijeme do velkého džbánu, přidáme limetkovou šťávu a doplníme sodovkou. Ozdobíme plátky limetky. Velmi dobře chutná podávaný s ledem.

Černý čaj s jahodami

- Potřebujeme: černý čaj, čerstvé jahody (mimo sezónu můžeme použít mražené), led

Uvařený čaj necháme vychladnout. Mixujeme s jahodami následovně: na 1 porci vždy 2 díly čaje, 1 díl jahod. Přidáme led, buď pouze vhodíme do již hotového nápoje anebo mixujeme společně s čajem a jahodami.

Ananasovo-tymiánový ledový čaj

- Potřebujeme: zelený čaj, čerstvý tymián, ananas (čerstvý nebo kompotovaný)

Do uvařeného zeleného čaje přidáme snítky čerstvého tymiánu, necháme vylouhovat podle chuti mezi 5 - 10 minutami. Základ míchaného nápoje doplníme ve sklenicích neperlivou vodou, ananasem a ledem.

Zelený čaj se zázvorem a nektarinkami (broskvemi)

- Potřebujeme: zelený čaj, čerstvý zázvor, med, citron, nektarinky nebo broskve

Do hotového čaje dáme rozpustit med, zázvor a vložíme poloviny plátků citronu. Základ doplníme studenou neperlivou vodou, kousky nektarinek nebo broskví a ledem.

Ledový čaj rooibos se zázvorem a pomerančem

- Potřebujeme: čaj rooibos, kousek zázvoru, pomeranč

Dvě lžičky čaje rooibos umístěte do sítka a zalijte 600 ml horké vody. Do džbánu také ihned přidejte nastrohaný zázvor. Po deseti minutách vyjměte sítko s čajem a čaj nechte ještě chvíli stát. Do zchladlého čaje přilijte asi 100 ml pomerančové šťávy a podle chuti oslaďte třtinovým cukrem. Nechte vychladit v lednici a podávejte ozdobené mátou.

Bílý čaj s estragonem

- Potřebujeme: bílý čaj, čerstvý estragon, hnědý cukr

Uvaříme bílý čaj, dáme chladit. Než vychladne, dáme vařit ½ šálku cukru, 1 šálek vody a estragon. Přivedeme k varu, ztlumíme zdroj tepla a krátce povaříme - do rozpuštění cukru. Ve sklenici pak smícháme vychladlý bílý čaj s vychladlým estragonovým sirupem. Můžeme dochutit citronem a přidat led.



Klasické letní míchané nápoje s ovocem

Léto je plné dozrávajících ovoce všech možných druhů. V zahradě i v lese si můžeme natrhat řadu surovin, ostatní dokoupíme a **míchané nealko drinky**, které z nich vyrobíme, budou chutnat nejen dospělým, ale hlavně dětem. U těch ovocné míchané nápoje jednoznačně bodují.

Osvěžující ledové překvapení s melounem

- Potřebujeme: vodní meloun, salátovou okurku, čerstvou mátu, hnědý cukr, čerstvou limetku

Nakrájíme nahrubo meloun - potřebujeme asi 5 šálků melounové dužiny bez pečiček, půlku okurky nakrájíme na stejné kousky jako meloun, přibližně 5 větších lístků máty nasekáme. Vložíme do mixéru spolu s ostatními ingrediencemi, rozmixujeme na pyré. Přecedíme do misky, dáme vychladit. Podáváme s ledem.

Citronovo-malinový střík

- Potřebujeme: citronová limonáda, malinový džem, citron, čerstvé maliny, čerstvou mátu

Ve sklenici rozmícháme 1 kávovou lžičku malinového džemu s trochou citronové limonády. Vložíme do směsi 4 čerstvé maliny, dolejeme citronovou limonádou a podle chuti doplníme čerstvou citronovou šťávou. Ozdobíme ledem, plátky citronu a mátou.

Nealkoholická sangria s čerstvým ovocem

- Potřebujeme: 1l šťávy z bílých hroznů, 250 ml čerstvé pomerančové šťávy nebo 100% pomerančového džusu, 150 ml brusinkové šťávy, šťáva z 1 limetky, 2 pomeranče, 2 banány, 2 grapefruity, 2 broskve, ¾ šálku čerstvých borůvek

Šťávu z bílých hroznů nalijeme do misky. Vmícháme brusinkovou, pomerančovou a limetkovou šťávu. Přidáme nakrájené ovoce (pomeranče, banány, grapefruity, broskve) a ¾ šálku borůvek. Sangrii necháme vychladit v lednici a podáváme s ledem.

Rebarborová limonáda

- Potřebujeme: 6 citronů, 2 stonky rebarbory, šálek hnědého cukru, 4 šálky vody

Omyjeme citrony, ze 4 z nich oloupeme kůru, vymačkáme z nich 1 šálek šťávy. Nakrájíme rebarboru, dejte vařit spolu s 2 šálky vody, citronovou kůrou a cukrem. Přecedíme přes síto, přidáme citronovou šťávu a necháme vychladit. Dolijeme zbývajících 2 šálky vody. Podáváme s ledem a ozdobíme plátky citronu.

Borůvková limonáda s mátou

- Potřebujeme: (na 1 porci) 2 kávové lžičky čerstvých borůvek, 1 kávovou lžičku čerstvé citronové šťávy, 2 lístky čerstvé máty, 1 kávovou lžičku čerstvé limetkové šťávy, sodovou vodu, led

Ve sklenici si rozdrtíme borůvky a mátové lístky, přidáme citronovou šťávu a led. Vše přelijeme limetkovou šťávou a doplníme sodovou vodou.

Osvěžující nealko míchané drinky

Všechny tyto míchané nápoje jsou vysoce osvěžující a samozřejmě také nealkoholické. Vyzkoušejte netradiční chutě a zkuste experimentovat s ingrediencemi!

Nealkoholický střík s kiwi a citronem

- Potřebujeme: 6 ks kiwi, citron, 1 šálek vody, 2 šálky citronové šťávy, ¾ šálku hnědého cukru,

sodovou vodu

Rozmíxujeme kiwi s cukrem na pyré. V misce smícháme vodu s citronovou šťávou, přidáme pyré. Pořádně promícháme. Dáme vychladit do ledničky. Pak vložíme do sklenice vždy ½ šálku směsi, přidáme led, zalijeme ½ šálkem sodové vody a ozdobíme kusy citronu a kiwi.

Šumivá limonáda s tymiánem

- Potřebujeme: 6 snítek čerstvého tymiánu, ½ šálku cukru, ½ šálku vody, ¾ šálku čerstvé citronové šťávy, sodovou vodu

V rendlíku svaříme cukr a vodu, přidáme tymián a povaříme 4 až 5 minut. Necháme vychladnout, vyjmeme tymián. V míse nebo džbánu smícháme s citronovou šťávou a sodovou vodou. Podáváme s ledem a můžeme ozdobit tymiánem.

Ananasovo-mátové osvěžení

- Potřebujeme: 1/4 ananasu, hrst snítek máty, perlivou vodu, plátky limetky

Do blenderu nebo mixéru dejte oloupaný ananas s omytými listy máty. Promixujte, umístěte na dno sklenice čtyři lžice vzniklého smoothie a dolijte perlivou vodou. Zdobte plátky limetky.

Ostružinová limonáda

- Potřebujeme: (na 1 porci) 3 čerstvé ostružiny, 5 cl pomerančového džusu, 4 cl čerstvé citronové šťávy, 4 cl skořicového sirupu, sodovou vodu

Rozdrtíme ostružiny, smícháme s ostatními ingrediencemi v šejkru a pořádně protřeseeme. Přecedíme do sklenice a dolijeme sodovou vodou.

Mango-malinový domácí nealko punč

- Potřebujeme: 5 dcl 100% džusu z manga, citronovou limonádu, mango, maliny

Do mixéru vložíme 1 šálek malin, 1 šálek nakrájeného manga a 1 šálek malin. Rozmíxujeme dohladka. Vlijeme do tvořítko na led a zmrazíme. Smícháme ve džbánu 5 dcl citronové limonády a 5 dcl džusu z manga. Promícháme a dáme chladit. Poté přidáme ovocné kostky do nachystaného nápoje.

Levandulovo-kokosová limonáda

a) levandulový sirup

- Potřebujeme: 1 šálek hnědého cukru, 3/4 šálku vody, 1,5 polévkové lžice sušené levandule

Dáme vařit vodu s cukrem. Až se rozpustí, přidáme sušenou levanduli. Povaříme 1 minutu. Sundáme ze zdroje tepla a necháme levanduli v roztoku louhovat 20 minut. Scedíme a přidáme potravinářské barvivo, pokud chceme. Necháme vychladnout.

b) limonáda

- Potřebujeme: 1 a ½ šálku čerstvé citronové šťávy, 1 a ¾ šálku hnědého cukru, 8 šálků kokosové vody, 4 šálky vody

Ve džbánu smícháme všechny ingredience a pořádně promícháme. Potom přidáme levandulový sirup. Podáváme vychlazené, s ledem. Můžeme ozdobit plátky citronu a snítkou máty a levandule.

Zázvorovo-bazalkovo-grapefruitový střík

a) bazalkovo-zázvorový sirup

- Potřebujeme: 1 šálek cukru, 1 šálek vody, 1 šálek čerstvé bazalky, čerstvý zázvor

Cukr a vodu povaříme, dokud se cukr nerozpustí. Pak přidáme čerstvou bazalku a cca 3 cm dlouhý kus čerstvého zázvoru, nastrouhaného najemno a povaříme asi minutu, pak stáhneme ze zdroje tepla a necháme louhovat asi 20 minut. Scedíme.

b) limonáda

- Potřebujeme: 2 grapefruity, 1l sodové vody, led, čerstvou bazalku

Vymačkáme šťávu z jednoho citronu. Naplníme velký džbán do poloviny ledem. Vlijeme sodovou vodu, čerstvou grapefruitovou šťávu a bazalkovo-zázvorový sirup. Ozdobíme plátky druhého grapefruitu a čerstvou bazalkou.

Zdravé zeleninové míchané nealko drinky

Nejen ovocné, ale i **zeleninové míchané nápoje** mohou v létě osvěžit a dodat vitamíny. Pokud zvolíme tu správnou kombinaci zeleniny, můžeme svému tělu pomoci s některým ze zdravotních problémů anebo využít zeleninové letní drinky jako účinnou prevenci. Potřebujeme pouze **kvalitní odšťavňovač**. Dochutit můžeme kořením dle chuti.

Koktejl proti stárnutí

- Potřebujeme: 5 zralých rajčat, 2 pomeranče, 2 stonky řapíkatého celeru, silnější plátek čerstvého zázvoru, 1 jablko

Jak působí: proti stárnutí organismu, proti žaludečním nevolnostem, jako desinfekce

Petrželová energetická bomba

- Potřebujeme: svazek čerstvé petržele, 3 menší mrkve, 1 jablko, 1 celer

Jak působí: detoxikuje, dodává energii, osvěžuje dech a odstraňuje tělesný zápach, omezuje rozklad potu (vše oceníme zejména nyní v létě!)

Mrkvový drink na podporu zdravého opálení

- Potřebujeme: 6 větších mrkví, 1 velké jablko, 1 stonk řapíkatého celeru, malý citron

Jak působí: díky vysokému obsahu beta-karotenu v mrkvi dostává pleť zlatavý nádech, při opalování dříve hnědne, navíc tento nápoj patří mezi ty míchané drinky, které pozitivně působí na snižování hladiny cholesterolu v krvi

Univerzální nápoj pro doplnění živin a detoxikaci

- Potřebujeme: 3 větší mrkve, 1 větší jablko, 2 stonky řapíkatého celeru, menší červená paprika

Jak působí: dodává většinu vitamínů, minerálů a stopových prvků, pročišťuje organismus a má výrazné antioxidační účinky. Je chuťově velmi vyvážený, jde o variaci na klasický jablekovo-mrkvový džus.

Okurkový nápoj

- Potřebujeme: 1 salátovou okurku, 1 jablko, 3 stonky řapíkatého celeru, 2 lžíce vanilkového proteinového prášku

Jak působí: velmi vhodný pro redukční dietu, protein pomáhá zahnat hlad, použitá zelenina detoxikuje, odvodňuje a vylepšuje stav pleti, nehtů a vlasů