



Domácí mangová limonáda

Ingredience

čerstvý zázvor : 2 menší kousky

čerstvé a zralé mango : 4 ks

med dle chuti

ledové kostky dle chuti

voda: **1000** ml

máta peprná (čerstvá) k podávání

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Do hrnce si nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Po chvíli ji osladte medem dle preferencí a přidejte i loupaný a jemně strouhaný zázvor. Až se voda provaří (asi 10 min.), vypněte sporák a nechte ji vychladnout. Dále si oloupejte ovoce...

Domácí mangová limonáda - recept

Do hrnce si nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Po chvíli ji osladte medem dle preferencí a přidejte i loupaný a jemně strouhaný zázvor. Až se voda provaří (asi 10 min.), vypněte sporák a nechte ji vychladnout. Dále si oloupejte ovoce. **Dužinu manga pak vložte do mixéru a rozmělněte na pyré.** To následně vložte do džbánu, přilijte slazenou vodu se zázvorem, promíchejte, doplňte o led a mátu dle chuti a podávejte.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí