Cytrusowa pobudka

Bardzo pobudzający napój ze świeżych cytrusów, delikatnie słodzony i doprawiony odrobiną mięty i skórki z limonki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 soczyste pomarańcze (ok. 500 g)
1 różowy grejpfrut
1 cytryna
1 limonka
skórka otarta z 1 limonki
1 łyżka drobnego cukru
2 łyżki listków świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

1) Pomarańcze, grejpfrut, cytrynę oraz limonkę przekroić na pół i wycisnąć sok za pomocą sokowirówki lub ręcznej wyciskarki, najlepiej takiej, która odcedza pestki, ale przepuszcza większość miąższu. Jeżeli nie mamy przyrządów do

wyciskania, można kilkakrotnie nakłuć miąższ owocu widelcem i wycisnąć sok ręcznie, od czasu do czasu pomagając sobie widelcem.

2) Soki połączyć w dzbanku ze skórką otartą z limonki, cukrem, 4 łyżkami wody i miętą. Wymieszać, aby składniki dobrze się połączyły, po czym nalać do szklanek z kilkoma kostkami lodu oraz plasterkami cytryny i limonki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 60 kcal, 1 g białka, 0 g tłuszczów w tym 0 g NKT, 0 mg cholesterolu, 14 g węglowodanów w tym 14 g cukrów, 2 g błonnika, 7 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock