Domowa lemoniada

W upalne dni nie ma nic lepszego na orzeźwienie niż własnoręcznie przygotowana lemoniada.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

600 g cukru
2 szklanki wody
paseczki skórki okrojonej z 6 cytryn
sok wyciśnięty z 14 cytryn
1 litr wody gazowanej, schłodzonej
kilka plasterków cytryny do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać w rondlu wodę z cukrem. Dodać skórkę z cytryny. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować 5 minut. Zestawić z palnika.

2) Przestudzić. Wlać sok z cytryny, wymieszać. Przykryć i

schłodzić w lodówce. Usunąć skórkę. Wlać do dzbanka, uzupełnić wodą, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 251 kcal, 0 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 22 mg sodu, 66 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock