

Mrożona herbata malinowa

Orzeźwiająca, mrożona herbata to wspaniały pomysł na gorące dni. Dzięki malinom herbata nie tylko staje się słodka, ale także zawiera dawkę witaminy C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut (+studzenie)

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

4 litry wody
300 g cukru
350 g mrożonych malin
10 torebek herbaty
1/4 szklanki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zagotować w rondlu wodę z cukrem. Zestawić z ognia. Dodać maliny, herbatę i sok z cytryny. Przykryć i parzyć 3 minuty.
- 2) Odcedzić. Usunąć maliny i herbatę. Schłodzić w lodówce. Podawać z lodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera 83 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 1 mg sodu, 21 g węglowodanów, 1 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock