

Orzeźwiający koktajl malinowy

Kiedy potrzebujesz orzeźwienia przygotuj prosty koktajl z malin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

14

SKŁADNIKI:

1,2 kg malin
300 g cukru
2/3 szklanki octu cydrowego
2 i 1/2 szklanki zimnej wody
2 litry piwa imbirowego, schłodzonego

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgnieść maliny w dużym rondlu. Dodać cukier, ocet i 1/2 szklanki wody. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 20 minut. Przecedzić przez sitko. Wstawić do lodówki.
- 2) Tuż przed podaniem wlać piwo imbirowe i resztę wody. Wymieszać i podawać z lodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 169 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 11 mg sodu, 43 g węglowodanów, 5 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock