

# Poncz cytrusowy

Składniki ponczu można schłodzić przed wymieszaniem, aby nie trzeba było dodawać do gotowego napoju kostek lodu, które po rozpuszczeniu rozcieńczają poncz.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

2 szklanki soku ananasowego  
2 szklanki soku pomarańczowego  
1 szklanka soku grejpfrutowego  
1 szklanka lemoniady  
2 szklanki piwa imbirowego, schłodzonego

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w dzbanie soki owocowe z lemoniadą. Schłodzić w lodówce.
- 2) Przełać do miski na poncz. Wlać powoli piwo.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera: 109 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 7 mg sodu, 27 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 1 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*