

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