



ZDRAVKO LIDL
IGRIVO UČENJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Poletne osvežilne pijače

Sestavine:

- sadje po želji (jagodičje, limone, pomaranče, lubenice, breskve)
- vrečke sadnega čaja po želji
- rožmarin
- metine liste
- vanilijev strok
- med
- vodo

Priprava:

Prvo poletno osvežilni pijačo lahko pripravimo tako, da v veliko posodo ali vrč nalijemo vročo vodo in vanjo dodamo vrečke čaja (okus po želji). Počakamo, da se čaj ohladi. Med tem narežemo sadje (pomaranče in limone), da jih bomo dodali v posode s čajem. Okrasimo z listi mete.

V primeru, da smo izbrali čaj z okusom maline, dodamo lahko v vrč z ohlajenim čajem tudi maline. Okrasimo z metini listi in po želji postrežemo z dodatkom ledu.

Za osvežilno pijačo z okusom breskve narežemo sadež na kocke. V vrč damo narezane breskve in vanilijo iz stroka. Zalijemo z vodo.

Za pijačo z okusom lubenice, pa v vrč dodamo koščke lubenice in rožmarin. Vse skupaj vse skupaj pa zalijemo s hladno vodo.

Oba napitka (z okusom breskve ali lubenice) premešamo in s kuhalnico pretlačimo večje koščke v manjše. S tem sadje izpusti še nekaj soka. Vse skupaj pa pustimo stati eno uro, da napitek dobi še boljši okus.

Iz lubenice lahko pripravimo še en okusen napitek. Narežemo lubenico in jo pretlačimo čisto na drobne koščke (priporočamo uporabo paličnega mešalnika). Zmesi iz lubenice dodamo med in zalijemo z dvakratno količino vode. Vse skupaj zmešamo in postrežemo.

Namig za serviranje:

Napitke lahko okrasimo s svežim sadjem ali začimbami kot sta rožmarin in meta. Dodamo lahko slamice, a smo pri tem skrbni do okolja in uporabljamo slamice za večkratno uporabo oz. iz papirja ali bambusa.