

Orzeźwiająca lemoniada



Fajnie, że lato nie daje za wygraną i końcówka sierpnia rozpieszcza nas pięknym słońcem i wysoką temperaturą :)! Do tego wszystkiego przed nami weekend, więc powodów do narzekania być nie może! Jedynie co pozostaje, to zaopatrzyć się w dobre jedzenie, przygotować coś pysznego i delektować się każdą sekundą letniej pogody! Ja mam coś szybkiego i orzeźwiającego, z niewielką ilością kalorii i całym mnóstwem witamin.

Poznajcie mój sposób na letnie orzeźwienie :).

Sposób na pyszną i zdrową lemoniadę

Składniki

- 2 limonki
- 3/4 łyżki cukru kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- ok. 1 litr wody
- kostki lodu
- duża garść liści mięty z ogródka lub doniczki

Przygotowanie

1. Limonki bardzo dokładnie myjemy, wyparzamy i kroimy w plastry.
2. Listki mięty myjemy i wraz z limonkami przekładamy do moździerza, w którym dokładnie wszystko rozgniatamy. Na koniec dodajemy cukier kokosowy i jeszcze chwilę ugniatamy.
3. Używając sitka przelewamy powstały sok do dzbanka i uzupełniamy wodą źródlaną. Dodajemy dowolną ilość kostek lodu i opcjonalnie kilka plasterków limonki.

Smacznego!