Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

3 szomjoltó frissítő a forró nyári napokra

Létrehozás: 08/01/2022 - 15:16
Szerző: Melano

[1]

A nyári kánikulában fokozottan oda kell figyelni a megfelelő folyadékbevitelre. Folyadékszükségletünk nagyban függ az életkortól, a testsúlytól és attól is, hogy fizikai, vagy ülő munkát végzünk-e.

Szakértők szerint nyáron nem szabad megvárni, míg jelentkezik a szomjúságérzet, folyamatosan érdemes gondoskodni a folyadékpótlásról. A SodaStream éppen ezért összegyűjtött három gyümölcsös szénsavas ital receptet, amelyek üdítő frissességgel szolgálhatnak még a forróbb nyári napokon is.

Mentás-citromos frissítő
Egy pohár mentás-citromos szénsavas frissítő elkészítéséhez egy egész citromra, mentalevelekre, illetve 0,3-0,5 liter előre elkészített és behűtött szénsavas vízre van szükség. Fogyasztás előtt először is vegyük ki a hűtőből a szénsavas vizet, majd töltsük ki egy pohárba. Ezt követően vágjuk ketté a citromot és mindkét feléből facsarjuk bele a citromlevet a pohárba. Ezt követően szórjunk bele egy adag előre megtisztított mentalevelet, végül pedig öntsünk bele egy kevés agavé szirupot, hogy egy kicsit édesebb frissítőt kapjunk végeredményben.

Ízlés szerint pár darab jégkockát is érdemes még beletenni, hiszen a forró nyári napokon tovább megőrzi frissességét a mentás-citromos szénsavas víz. Azok, akik inkább jégkásaszerűen szeretik fogyasztani az ilyen frissítőket, azoknak javasolt a hozzávalók összeturmixolása. Ebben az esetben viszont a citromot érdemes meghámozni.

Eperfröccs
Az eper szezonja április végétől egészen júliusig tart. Érdemes tehát kihasználni azt az időt, amíg bőségesen van belőle. Ez a gyümölcs ideális alapanyag lehet egy frissítőhöz, hiszen egyfelől édes, másfelől pedig teljes mértékben vegyszermentesen termeszthető gyümölcs, éppen ezért biztosak lehetünk benne, hogy egészséges alapanyagot használhatunk fel a személyében.

Az eperfröccs elkészítéséhez egy maréknyi, alaposan megmosott házi eperre, egy gerezd lime-ra, illetve 0,3-0,5 liternyi előre behűtött szénsavas vízre van szükség. Fogyasztás előtt először is öntsük ki a szénsavas vizet egy pohárba, majd óvatosan úsztassuk el benne az eper szemeket. Ezután pedig tegyünk az italba néhány jégkockát, valamint a szeletekre vágott lime-ot. Végül, de nem utolsósorban, ha kedvünk tartja akkor némi eper sziruppal édesebbé tehetjük az eperfröccsöt. Az így elkészült ital remek szomjoltó, de vigyázni kell vele, mert étkezés előtt fogyasztva telítettség érzetet kelthet a gyomorban!

Uborkás frissítő

Az uborkás szénsavas frissítő elkésztése könnyebb, mint azt gondolnánk. Fogyasztás előtt először is mossuk meg a kígyó uborkát, majd pucoljuk meg egy darabon. A megtisztított részt szeleteljük fel, ízlés szerint annyit vágjuk, amennyire szükségünk van. Az uborkaszeleteket dobjuk bele az előre behűtött, otthon elkészített szénsavas vízbe. Ezt követően limelével, illetve lime szeletekkel ízesítsük a frissítőt, de édes szirupot. Cukrot ne adjunk hozzá, mert az uborkás frissítő egy kevésbé édes, alapvetően kellemesen fanyar ital, amely üdítő felfrissülést hozhat a kánikulában.

Azoknak, akik idén is inkább a klasszikus üdítőkkel gondoskodnának a nyári folyadékpótlásról, azoknak a SodaStream továbbra is a PepsiCo szörpöket ajánlja, amelyekkel percek alatt készíthető frissítő odahaza.

Tags:
SodaStream [2]
frissítő [3]
Színes:
Ízek [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/3_szomjolto_frissito_a_forro_nyari_napokra

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/soda_20221.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/sodastream
[3] https://www.melano.hu/tags/frissito
[4] https://www.melano.hu/szines/izek