Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Облепиховый лимонад

14 ноября 2015 10:01 · https://open-cook.ru/recipes/oblepikhovyj-limonad



Я раньше недооценивала **облепиху**, а она ведь не только очень полезная, но и вкусная. И если чай из нее довольно привычен, то *лимонад* я не встречала ни разу. Поэтому мы с Катей (тренером и нутрициологом) решили разнообразить *праздничные напитки* лимонадом из облепихи. Получилось невероятно вкусно!

Катя (тренер, нутрициолог):

Основной ингредиент этого напитка - облепиха. Мы не просто так выбрали эту зимнюю ягоду. Главное в нашем случае сочетание пользы и вкуса. Вкус мы гарантируем, а вот о пользе напомним. В ягодах облепихи содержатся каротины и каротиноиды, необходимые

для сохранения зрения, нормальному протеканию процессов роста, репродуктивной функции, полового развития, эндокринных процессов, противодействия бактериальным и грибковым заболеваниям, на благо здоровья кожи и слизистых. При этом облепиха богата витаминами группы В - а это здоровье сердца, желудка, кишечника, нервной системы. В общем, такой природный нектар уж точно не будет лишним на новогоднем столе блюстителя правильного питания.

На 2 порции:

- 2 ст.л. **облепихи** (можно использовать как свежую, так и замороженную)
- верхушка одной веточки розмарина (можно заменить на тимьян или мяту, что вам больше нравится)
- 2-3 ч.л. меда
- 0,5 стакана холодной воды
- 1,5 стакана обычной холодной воды или газированной
- 2 ст.л. лимонного или мандаринового сока по желанию.
- кубики льда

В эмалированную миску или маленький ковшик выложить *облепиху* и *розмарин*. Немного размять ложкой.



Добавить воду, сок и довести до кипения. Можно прокипятить 1 минуту, не больше. Добавить мед и перемешать, чтобы он растворился. Остудить до комнатной температуры.



Процедить получившийся сироп в бокалы или кувшин.



Добавить воду или газированную воду и кубики льда.



Сразу подавать.



Такой сироп можно хранить пару дней, поэтому приготовив его заранее, вы освободите себе больше времени для отдыха в **праздничный день**.



Приятного аппетита!

Комментарии: 2

Олесь # 23:41 3.11.2018

Я за облепиху,но вот вопросик для затейниц-зачем сироп кипятить на два дня вперед?-ведь облепиха антисептик и неделю-а то и больше продержится без плесени ,да и витаминчики без нагрева вроде дойдут до вашей милости без кипячения...)))

Олесь # 23:42 3.11.2018

За неграмотность извиняюсь заранее