



Nadchodzi upalny czas i każdemu z nas przyda się odrobina orzeźwienia i ochłody. Chętnie sięgamy wtedy po różnego rodzaju napoje chłodzące. A nic tak nie smakuje i nie orzeźwia, jak samodzielnie przygotowany, pyszny i zdrowy drink. Taki bez konserwantów, bez barwników :)

Arbuz, którego w okresie letnim mamy pod dostatkiem, nadaje się do tego idealnie. Nie tylko stanowi dobre źródło witaminy C i A oraz likopenu, który pomaga zwalczać raka, ale i jest niskokaloryczny (w przeciwieństwie do większości słodkich napojów gazowanych!).

Do przygotowania napoju potrzebujemy:

- arbuza bez pestek pokrojonego w kostki (najlepiej schłodzić je jeszcze przez 30-60 minut w lodówce)
- wyciśnięty sok z cytryny lub limonki
- 2-3 łyżki miodu
- kostki lodu

Całość miksujemy na gładką masę i przelewamy do szklanek lub pucharków. Dekorujemy trójkątem arbuza ze skórą lub listkami mięty. Podajemy natychmiast po przygotowaniu, może być z kilkoma dodatkowymi kostkami lodu.

Pyyycha!

Na zdrowie :)

Rafał Wieliczko