Trzy propozycje na izotoniki

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- cytryna - 1 szt.
- ogórek - 5-10 plaster
- granat - 1/2 szt.
- kiwi - 1 szt.
- mięta - 15 kilka listków
- sól morska - 3 szczypta
- woda mineralna - 3 litr
- miód - 12 łyżeczka

Dodatkowe info:

Większe stężenie soku lub dodanie soku z innych owoców do napoju zmieni go w hipertonik. Możesz dodać taki sok jaki lubisz. NP. ananasa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do trzech różnych słojów wlewamy wodę mineralną, do każdego dodajemy szczyptę soli, i po 4 płaskie łyżeczki miodu. Do pierwszego wciskamy sok z cytryny , plastry cytryny, ogórka i miętę lub melisę. Do drugiego dodajemy owoce granatu, miętę lub melisę. Do trzeciego owoce kiwi pocięte w kostkę i miętę lub melisę. Dodaj także kostki lodu.