

Upały, żar z nieba się leje. Wody nam trzeba. Wody? Biorąc pod uwagę fakt, że nasze ciało składa się w około 70-75% z wody, a mózg z 82%, ważne jest ,by jej nie tracić i stale uzupełniać. Nie wszyscy jednak jesteśmy amatorami czystej wody. Niektóre maluchy mają z tym problem, dorośli też. Jest zdrowa alternatywa ? wody smakowe. Można je przyrządzić w bardzo prosty sposób i praktycznie wszędzie. Do każdej wersji potrzebna będzie oczywiście butelka wody oraz nadające jej smak i aromat składniki: owoce, warzywa, świeże zioła i przyprawy. Przygotowane wody odstawiamy na 2 do 24 godzin.

Wersje owocowe:

1. Kilka truskawek, kilka liści mięty, dwa, trzy plastry pomarańczy.

2. Kilka plastrów pomarańczy, kilka plastrów cytryny i limetki

3. Garść malin, garść jagód

4. Kilka plastrów pomarańczy i kilka plastrów cytryny

Wersje wytrawne:
1. Plasterki umytego ogórka ze skórką, plastry limetki, kilka liści mięty

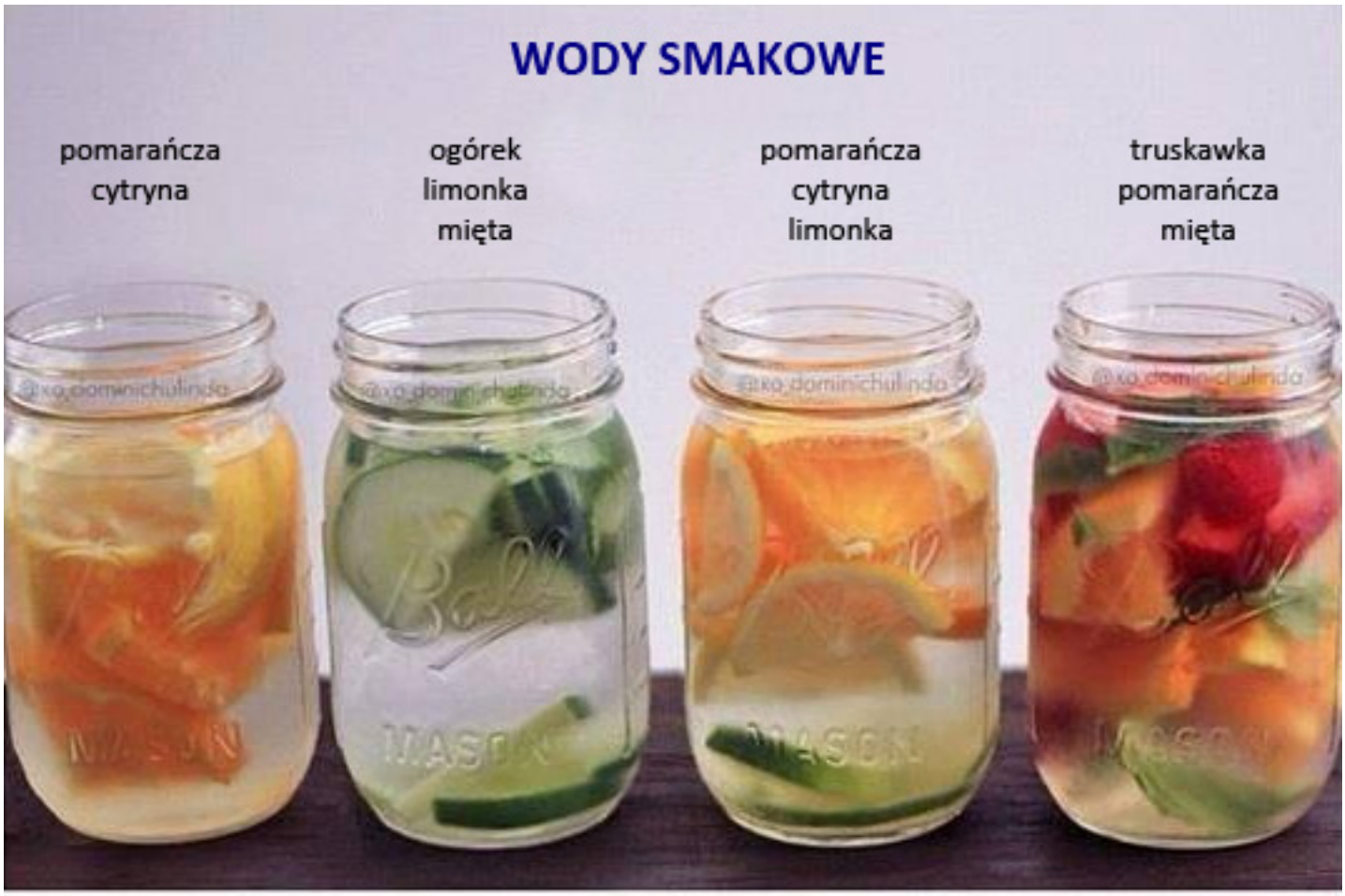
2. Pół łyżki pieprzu Cayenne, plastry cytryny, łyżeczka miodu

3. Pół łyżki imbiru w proszku, łyżeczka miodu, plastry limetki

Podajemy schłodzone z dodatkami występującymi w wodzie dla ozdoby.

Smacznego :)

Kasia Łukasiewicz


WODY SMAKOWE
pomarańcza
cytryna
ogórek
limonka
mięta
pomarańcza
cytryna
limonka
truskawka
pomarańcza
mięta

