



całość (8 porcji) 416 kcal  
1 porcja 52 kcal

## Lemoniada cytrusowo-miętowa

### Składniki:

1 limonka  
1 cytryna  
1 pomarańcza  
3 gałązki świeżej mięty  
50 ml płynnego miodu  
25 g cukru  
24 kostki lodu  
woda źródlana

### Sposób przygotowania:

Cytrusy starannie umyć w ciepłej wodzie. Opłukać gałązki mięty. Pokroić owoce w cienkie plasterki, odłożyć kilka plasterków, pozostałe włożyć na dno ok. półtoralitrowego dzbanka, zalać miodem i zasypać cukrem. Drewnianą łyżką ugnieść plastry cytrusów z cukrem i miodem. Odstawić dzbanek na 10 minut. Po tym czasie dołożyć pozostałe plastry owoców i listki mięty. Owoce zasypać kostkami lodu, uzupełnić dzbanek wodą źródlaną i wymieszać.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ GLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO