

Dryck



Lemonade

Nyttig och god

INGREDIENSER

6 ST LIME, SAFT OCH FINRIVET SKAL
3 MATSKEDAR FÄRSKRIVEN INGEFÄRA
3 DL HONUNG
1 L KOLSYRAT VATTEN
3 ST ISFORMAR
6 KVISTAR FÄRSK MYNTA

TILLAGNING

- Blanda ingefära, limesaft, limeskal och honung.
- Lägg is i en kanna och håll över honungsblandningen och kolsyrat vatten i kannan.
- Rör om och servera i glas med mynta som garnering.

PORTION ca 6 glas TID 5 minuter



Smoothie

Härlig och god med jordgubbar och bananer

INGREDIENSER

5 DL TURKISK YOGHURT
2.5 BANANER
2.5 DL JORDGUBBAR
0.6 DL FLYTANDE HONUNG
1 DL ISBITAR

TILLAGNING

- Tvätta och rensa jordgubbarna, skala bananerna och lägg i alla ingredienser i en mixer.
- Mixa tills isen är krossad och smoothien får en fluffigare konsistens.
- Ringla över lite flytande honung och den är redo att serveras.

PORTION 5 personer TID 5 minuter



Smoothie

Apelsin med hallon

INGREDIENSER

2 DL APELSINJUICE
50 GRAM FRUSNA HALLON
1.5 MATSKED FLYTANDE HONUNG AV EGET VAL
5 ST ISBITAR
1 KVIST MYNTA ALTERNATIVT NÅGOT ANNAT.

TILLAGNING

- Mixa ihop alla ingredienser förutom myntan i en mixer tills isen är krossad.
- Häll i glas och garnera med mynta.

PORTION 1 person TID 2 minuter



Vattenmelon & Honungs mojito

En god vuxendryck

INGREDIENSER

5 CL LJUS ROM
5 CL LIMEJUICE
1.5 CL FINGERVARMT VATTEN BLANDAT MED 1 TESKED HONUNG AV EGET VAL (LÖS UPP HONUNG I VATTNET-BLANDA)
1 TESKED HONUNG (BLANDAS SEDAN MED MYNTA)
2 SKIVOR VATTENMELON – URKÄRNADE OCH MIXADE I PURÉ
6 MYNT BLAD
1 STÄNK SODAVATTEN
3 ISBITAR

TILLAGNING

- Muddla myntabladen och honung i botten av ett glas.
- I en cocktailskakar kombinerar du rom, limejuice, honungsvattnet och vattenmelonspuré med isbitarna och skaka kraftigt.
- Sila ner det i glaset med myntabladen och honungen, lägg till en stänk sodavatten och servera.

PORTION 1 person TID 2 minuter



Häslodryck

Superte med ingefära, honung och bipollen

INGREDIENSER

VATTEN 1 KOPP
FÄRSK INGEFÄRA 1 MATSKED PER KOPP
HONUNG 1 TESKED PER KOPP
BIPOLLEN 2 TESKEDAR PER KOPP
1 CITRON

TILLAGNING

- Skiva eller riv färsk ingefära och lägg det i en kastrull fylld med vatten.
- Koka upp med lock och låt vila tills det är fingervarmt, sila sedan téet i kopp eller koppar.
- Blanda i en tesked honung och två teskedar bipollen, rör om tills bipollen löst sig i téet.
- Pressa lite citronsaft i koppen och servera därefter.

PORTION 1 person TID 5 minuter

