

рецепты оздоровительных напитков



1. Настой шиповника с рябиной.

Шиповник – 5г, рябина – 5г, вода 100г, сахар – 10г. Плоды шиповника и рябины измельчить, засыпать в кипящую воду с сахаром и настаивать 10-12 ч. Срок реализации 1ч. Норма отпуска 100-120 г.

2. Морс клюквенный.

Клюква - 20г, вода – 180г, сахар – 10г. Клюкву вымыть, протереть через сито, залить водой с сахаром, вскипятить, остудить. Срок реализации 1ч. Норма отпуска 180-200 г.

3. Яблочный чай.

Мелко нарезать яблоки (10г), залить кипятком, добавить сахар, поставить на водяную баню на 15 мин, снять с плиты, добавить чай, настаивать ещё 15 мин. Вода – 180г. выход – 150г.

4. Апельсиновый чай.

Сухие корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, чай, залить 200г кипятка. Настаивать 5 мин, процедить и подать к столу. Выход – 150 г. на одну порцию достаточно корок с 1/4 лимона и апельсина.

5. Медовый.

1 ст. ложка шиповника, 10г мёда, 100 г воды. Шиповник заваривать кипятком, кипятить 10 мин, перелить в чистую посуду, накрыть марлей и оставить в тёмном месте на 12 часов. Смесь процедить, ягоды отжать, добавить мёд. Этот напиток следует подавать немедленно. Обычно его готовят с вечера к «чайному столу».

6. Лимонад.

Лимоны вымыть обдать кипятком, снять и мелко нарезать цедру, залить кипятком и держать под крышкой 30 минут на среднем огне. Отвар процедить, добавить сахар и лимонный сок.

На 3 порции: один лимон, вода – 0,5 л, сахар – 30г.

7. Напиток из кураги.

Курагу измельчить, залить кипятком и настаивать 10-12 часов. Процедить, добавить сахарный сироп.

На 3-4 порции: курага – 50г, вода – 0,5 л, сахарный сироп – 40 г.