НАПИТКИ

ЛИМОНАД

*Состав: аспартам 200 мг на 1 л воды, лимон — 2 шт., апельсин — 3 шт.*

Растворяют в теплой воде аспартам, хорошенько моют лимоны и 1 апельсин и нарезают кружочками вместе с кожурой и опускают в сироп. Из остальных апельсинов выдавливают сок и добавляют к смеси, охлаждают.

Нежелательно употреблять натощак.

НАПИТОК МОРКОВНЫЙ С ЛИМОНОМ

*Состав: морковь — 200 г, лимон — 20 г, вода — 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5-10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

МОРКОВНО-КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК

*Состав: морковь — 2 шт., клюквенный сок — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон — 1/2 шт.*

Морковь чистят и натирают на мелкой терке, перекладывают в посуду с крышкой, заливают холодной кипяченой водой, плотно закрывают и ставят на 2 часа в холодильник. Потом отжимают сок через марлю (2–3 слоя). В него вливают клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подают охлажденным.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

*Состав: апельсины — 200 г, вода — 700 мл.*

Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

*Состав: сок черноплодной рябины — 2 стакана, лимонный сок — 4 ст. л.*

Сок черноплодной рябины смешивают с лимонным соком. В жаркую погоду можно подавать с кубиками пищевого льда.

БРУСНИЧНЫЙ НАПИТОК

*Состав: брусника — 150 г, вода — 1 л, подсластитель — по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

*Состав: морковный сок, черносмородиновый сок, клюквенный сок, отвар шиповника — по 1 стакану.*

Все соки смешать.

НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ И КАПУСТЫ

*Состав: сок свежей капусты, морковный сок, отвар шиповника — по 250 мл.*

Все смешать.

МОРКОВНО-СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ НАПИТОК

*Состав: морковь — 500 г, сельдерей — 300 г, лук — 150 г, яблоки — 200 г.*

Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, лук) пропускают через соковыжималку. Яблоки очищают и выжимают сок. Полученные соки смешивают.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

*Состав: курага — 100 г, вода — 500 мл.*

Курагу промывают, заливают горячей водой, кипятят 15–20 минут. Дают настояться.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК

*Состав: яблоки сушеные — 300 г, вода — 2 л.*

Яблоки заливают холодной водой и кипятят 5-10 минут. Дают настояться, пока компот не остынет.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СЛИВЫ

*Состав: яблоки — 200 г, слива — 100 г, вода — 2 л.*

Яблоки очищают, мелко нарезают, сливы освобождают от косточек. Все заливают горячей водой и доводят до кипения. Дают настояться 3–4 часа.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

*Состав: сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) — 300 г, вода — 2 л.*

Сухофрукты промывают, заливают горячей водой, доводят до кипения. Дают настояться 34 часа.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

*Состав: ягоды черной смородины — 300 г, вода — 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промывают, заливают горячей водой и доводят до кипения. Добавляют подсластитель по вкусу.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ

*Состав: яблоки — 200 г, вишня — 100 г, вода — 2 л.*

Яблоки чистят, нарезают дольками. Вишню промывают, соединяют с яблоками, заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 5 минут. Дают настояться 3–4 часа.

КОМПОТ НА КСИЛИТЕ

Отбирают и моют в холодной воде ягоды или плоды. Плоды нарезают кусочками желаемого размера. Бланшируют ягоды или плоды трижды и раскладывают их по банкам, заполняя каждую банку примерно на треть. Готовят сироп на ксилите из расчета 100–130 г ксилита на литр воды и заливают горячим сиропом каждую банку до краев. Затем их плотно укупоривают (достаточно новой полиэтиленовой крышки) и укрывают подушками и одеялами. Держат в тепле сутки, чтобы компот настоялся.

Хранить лучше в холодильнике или в другом месте, но обязательно при температуре +5–7 градусов. Он не портится в течение 2–3 лет.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Очищают стебли ревеня, нарезают кусочками в 5–6 см, варят на водяной бане, пока стебли не станут мягкими, слегка остужают и прибавляют немного подсластителя. Оставляют на 3–4 часа, пока стебли не пропитаются сладким раствором.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ И ЯБЛОК НА САХАРИНЕ

*Состав: ревень — 250 г, яблоки — 250 г, корица — щепоть, ксилит — по вкусу, вода — 400 мл.*

Очищают стебли ревеня, нарезают кусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезают их дольками. Доводят до кипения воду с корицей, кладут яблоки и ревень, накрывают крышкой и настаивают на краю плиты 5-10 минут, после чего добавляют ксилит по вкусу и охлаждают.

КЛЮКВЕННО-КЕФИРНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Состав: клюква — 100 г, кефир — 500 мл.*

Клюкву раздавливают и взбивают в миксере с охлажденным кефиром.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА С ПРОСТОКВАШЕЙ

*Состав: крыжовник — 100 г, простокваша — 500 мл.*

Крыжовник измельчают в мясорубке или блендере и смешивают с простоквашей.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ

*Состав: сок черносмородиновый — 1/2 стакана, молоко — 500 мл.*

Смешивают в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Состав: морковный сок — 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный — по 1/2 стакана, простокваша — 1 стакан.*

Хорошенько взбивают в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

МАЛИНОВО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Состав: малина — 1 стакан, молоко — 1 стакан.*

Взбивают в миксере малину с молоком.

ЯБЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Состав: яблоки — 100 г, вишня — 100 г, молоко — 1 стакан.*

В охлажденное молоко добавляют мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбивают в миксере.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ РАЗНЫХ ЯГОД

*Состав: ягоды (малина, крыжовник, черная смородина) — 200 г, молоко — 250 мл.*

Взбивают в миксере ягоды и постепенно добавляют охлажденное молоко.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ

*Состав: клубника — 200 г, молоко — 250 мл.*

Клубнику разминают и взбивают с молоком в миксере.

ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Состав: томатный сок — 2 стакана, простокваша (холодная) — 2 стакана.*

В миксер вливают томатный сок и холодную простоквашу. Добавляют пищевой лед и перемешивают.

ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА

*Состав: плоды шиповника — 2 ст. л., кипяток — 2 стакана.*

Высушенные плоды шиповника размельчают, запаривают в кипятке и дают отстояться ночь в термосе, потом процеживают.

Другой вариант: сырье залить с вечера холодной водой, утром довести до кипения и настоять 2 часа.

Еще один вариант: плоды шиповника промывают, заливают кипятком и варят в плотно закрытой эмалированной посуде 10 минут. Затем дают настояться 12 часов и процеживают. Чтобы ускорить процесс настаивания, плоды шиповника можно измельчить в ступке, положить в кипящую воду, варить 10 минут и настаивать 4 часа. Готовый настой процедить через несколько слоев марли.