

## Osvěž se!

---



### Jahodový ledový čaj

*Na jahodový sirup: 250 g čerstvých jahod, 1 šálek krystalového cukru, 1 šálek vody*

Jahody omyjeme, zbavíme zelených stopek a nakrájíme na čtvrtky. Smícháme s cukrem a vodou ve středně velkém hrnci, přivedeme k varu, poté teplo ztlumíme a zvolna vaříme asi 20 minut. Jahody změkknou a tekutina bude tmavě červená. Směs opatrně přecedíme tak, aby jahody neprošly sítkem. Uvařené jahody můžeme použít třeba do jogurtu. Sirup necháme vychladit v lednici.

*Na čaj: 1 litr vody, 4 čajové lžičky rooibos čaje, 1 šálek jahodového sirupu, plátky čerstvých jahod, šťáva z 1 citronu, led*

Vodu přivedeme k varu, vsypeme čaj, sejmem z tepla a necháme 5 minut louhovat. Poté čaj scedíme a necháme vychladit. Pro urychlení můžeme nádobu s čajem umístit do lednice. Do vychladlého čaje přidáme jahodový sirup, citronovou šťávu, čerstvé jahody a led. Podle potřeby můžeme dosladit třtinovým cukrem. Dozdobíme lístky čerstvé máty a ihned podáváme.

### Mátovo-malinová limonáda

*1 šálek čerstvě vymačkané šťávy z citronu, 500 ml vychlazené perlivé vody, hrst čerstvých mátových listů, 100 g čerstvých malin, 4 lžičky třtinového cukru, led*

Mátové listy omyjeme a ve džbánu je rozmačkáme spolu se třtinovým cukrem. Přidáme citronovou šťávu, maliny, zalijeme perlivou vodou, promícháme, přidáme led a ihned podáváme.

## Melounový led

*Potřebujeme: různé druhy melounu (červený, medový, kantalup, žlutý, galia), vykrajovátko na ovocné kuličky.*

Melouny omyjeme, zbavíme semínek a z dužiny vykrajíme kuličky. Rozložíme je na táč nebo talíř a necháme zmrazit, což potrvá čtyři až pět hodin. Poté můžeme kuličky používat místo ledu do vody i míchaných drinků.

## Piña colada bez alkoholu

*1 kolečko čerstvého ananasu, 10 cl ananasového džusu, 5 cl kokosového mléka, 1 cl smetany, led, ananas na ozdobu*

V mixéru smícháme všechny ingredience kromě ledu a vše dobře promixujeme. Přelijeme přes sítko do vysoké sklenice naplněné ledem, ozdobíme čerstvým anansem a ihned podáváme.

## Bezinkový tonik

*10 cl bezinkového sirupu, 50 ml toniku, šťáva z poloviny citronu, snítka tymiánu*

Bezinkový sirup, tonik a citronovou šťávu smícháme v šejkru a dobře protřepeme. Přelijeme do vyšší sklenice naplněné ledem, dozdobíme snítkou tymiánu a ihned podáváme.

## Třešňový koktejl

*Hrst čerstvých třešní, šťáva z poloviny citronu, hrst mátových lístků, 100 ml růžového toniku*

Třešně omyjeme, vypeckujeme a spolu s mátovými lístky rozdrtíme ve vysoké široké sklenici. Přidáme citronovou šťávu a zalijeme růžovým tonikem. Podle chuti můžeme přidat i jiné červené ovoce.