

Zdravé letní nápoje: recepty na osvěžení a energii

18.6.2024 - | PROTEXT

OSVĚŽUJÍCÍ SMOOTHIE

Smoothie jsou skvělým způsobem, jak doplnit vitamíny a minerály, a zároveň se osvěžit. Zkuste například smoothie z jahod, banánu a špenátu. Smíchejte hrst čerstvých jahod, jeden banán, hrst špenátu a 200 ml mandlového mléka. Tento nápoj je bohatý na vitamín C, draslík a antioxidanty, které pomáhají udržet vaše tělo hydratované a plné energie.

DOMÁCÍ LIMONÁDY

Domácí limonády jsou skvělým způsobem, jak se vyhnout cukru a umělým přísadám, které často obsahují komerční nápoje. Zkuste například okurkovou limonádu s mátou. Nakrájejte jednu okurku na tenké plátky, přidejte hrst čerstvé máty a šťávu ze dvou citronů do litru vody. Nechte nápoj vychladit v lednici a podávejte s ledem. Tento nápoj je osvěžující a plný elektrolytů, které pomáhají udržet rovnováhu tekutin v těle.

BYLINNÉ ČAJE

Bylinné čaje jsou skvělou alternativou ke kávě a sladkým nápojům. Zkuste například ledový zelený čaj s citronem a medem. Uvařte litr zeleného čaje, nechte ho vychladnout a přidejte šťávu ze dvou citronů a lžici medu. Tento čaj je bohatý na antioxidanty a poskytuje jemné povzbuzení bez kofeinového "pádu".

KOMBINACE PRO ZDRAVÍ

Můžete také kombinovat různé ingredience pro vytvoření vlastních unikátních nápojů. Například zkuste smoothie z kokosové vody, ananasu a zázvoru. Smíchejte 200 ml kokosové vody, 150 g čerstvého ananasu a kousek strouhaného zázvoru. Tento nápoj je osvěžující, plný vitamínů a minerálů a má protizánětlivé účinky díky zázvoru.

"Letní nápoje by měly být nejen osvěžující, ale také zdravé. Kombinace čerstvého ovoce, bylin a dalších přírodních ingrediencí vám zajistí potřebnou hydrataci a energii po celé léto," říká Matěj Ptáček, fitness trenér Form Factory.

Tyto recepty na zdravé letní nápoje vám pomohou udržet se hydratovaní a plní energie po celé léto. Vychutnejte si je sami nebo je sdílejte s přáteli a rodinou při letních setkáních a grilování.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zdrave-letni-napoje-recepty-na-osvezeni-a-energii/2533273>