

## Hűsítő frissítők

Írta: Gábor Eszter

2012. július 03. kedd, 23:32 - Módosítás: 2012. július 03. kedd, 23:44

---



A falusi mojito (kovászos uborka) képe és az irodánkban tapasztalható 33 fokos hőmérséklet megtette a hatását, csillapíthatatlan vágyat éreztem a hűsítő frissítők iránt...

Elábrándoztam egy végtelenül egyszerű, egészséges, valamint szezonális és helyi frissítőről, ami lehetőleg jó hatással is van a melegtől megviselt szervezetünkre. Valamiért egy sós ital villant be, hiszen az izzadással nem csak folyadékot, de jelentős mennyiségű sót is veszítünk. A konyhasón kívül az összes szükséges sót érdemes pótolni lehetőleg homeopátiás Schüssler sókkal erről azonban kérjük ki homeopata orvos tanácsát. Kóstoltam is egyszer az Ayran nevezetű török sós joghurtitalt, ami meglepően finom volt. A második szempont a frissítő faktor. Nagyon szeretem a kefirt, hidegen leginkább ezért ez lett a fő összetevő. S már csak a szezonális maradt erre egyértelműen a málna és a kapor kúszott be szomjazó gondolataimba. Egy italba azonban ez kissé meredeknek tűnt, de nem jöttem zavarba és két félét készítettem. Így lett egy nem sós is viszont mézes változat. A méz pedig szintén értékes hozzávaló mert fontos vitaminokat, ásványi anyagokat, aminosavakat tartalmaz, gyorsan ad energiát.

### Kapros kefir ital



Hozzávalók:

## Húsító frissítők

Írta: Gábor Eszter

2012. július 03. kedd, 23:32 - Módosítás: 2012. július 03. kedd, 23:44

---

Galgafarm bio kaukázusi kefir, kapor, só, bors.

2 dl kefirhez 1 dl vizet adtam, egy magas falú botmixelésre alkalmas edénybe majd nem csekély mennyiségű kaprot tépkedtem bele, sóztam, borsoztam össze turmixoltam.



## Málnás mentás kefir ital

Hozzávalók:

Galgafarm bio kaukázusi kefir, egy marék málna, méz, friss mentalevél

2 dl kefirhez 1 dl vizet adtam, szintén egy magas falú botmixelésre alkalmas edénybe majd nem belekerült a málna és néhány mentalevél, kevés méz. Turmix és kész. Ha nem elég hűs az italunk, néhány jégkockát is tehetünk bele.

Kellemes felfrissülést! ;-)