Десять бодрящих напитков на основе воды

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/desyat-bodryashih-napitkov-na-osnove-vody/

Вода просто необходима нашему организму. Особенно если речь идет про жаркий летний сезон. Тело теряет влагу, и наша прямая задача восполнить водный баланс.

Конечно, иногда надоедает пить обычную воду. Но мы знаем эффективное решение этой проблемы: приготовьте классный напиток на основе обычной воды. Есть рецепты, которые не только утоляют жажду, но и поставляют в организм витамины и заряжают бодростью.

Арбузный смузи с семенами чиа

Арбузный смузи с семенами чиа идеальный летний напиток. Он смело может заменить полноценный перекус. В таком смузи содержится довольно много питательных веществ, а семена чиа превращают этот напиток в самое настоящее гастрономическое чудо. Побалуйте

домашних и друзей таким классным освежающим напитком на основе простой воды.

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Напиток с манго

Максимум вкуса при минимуме ингредиентов? Это вполне реально! Убедитесь в этом лично, приготовив напиток с манго. Он особенно понравится любителям экзотики и тропических вкусов. Манго это лучший природный энергетик. От одного его запаха уже хочется вскочить с места и свернуть горы.

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Лимонный напиток с медом и розмарином

Погода за окном не радует и заставляет предательски кутаться в плащ? И такое бывает. Согреться и поднять себе настроение довольно просто: побалуйте себя чашечкой лимонного напитка с медом и розмарином. Проверено: если на улице идет дождь, то этот напиток кажется еще вкуснее и ароматнее.

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Персиковый смузи с миндалем

Персиковый смузи это эталон нежного вкуса. Сочный фрукт делает этот напиток

незабываемым. Настроение после такого смузи стремительно поднимается, а продуктивность неумолимо растет. Если вы хотите немного поэкспериментировать, то просто добавьте в список ингредиентов миндаль. Этот орех здорово сочетается с персиком.

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Лимонад с лимоном и лавандой

Лимонад с лимоном и лавандой это восхитительное сочетание. Этот летний напиток по достоинству оценят даже самые привередливые гурманы и гастрономические эстеты. Такой лимонад в этом жарком сезоне должен попробовать без преувеличения каждый!

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Зеленый вегетарианский смузи

Всем известно, что овощи это концентрация витаминов, минералов, клетчатки и других полезных и питательных веществ. А если овощи зеленые, то польза такого напитка для здоровья человека просто зашкаливает. Мы знаем классную альтернативу овощным салатам зеленый вегетарианский смузи. Этот напиток здорово заряжает энергией и утоляет чувство голода.

Ингредиенты:
- семена чиа 3 ст. л
- мякоть арбуза (без косточек) 600 г
- вода 300 мл
- лимон 1/2 шт

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Имбирный лимонад

Так уж сложилось, что пикантные и насыщенные сочетания эффективнее бодрят и спасают от жары. Имбирный лимонад как раз обладает этими свойствами. Этот напиток наверняка станет одним из ваших фаворитов. Его преимущество заключается в том, что имбирный лимонад актуален в любое время года.
Ингредиенты:
Тростниковый сахар50 г
Лимон4 шт.
Имбирь50 г
Вода2 л

Способ приготовления:
Налейте в небольшой сотейник стакан воды и поставьте на умеренный огонь. Всыпьте сахар и дождитесь, пока он растворится.
Смешайте смесь с тертым имбирем и доведите до кипения.
Снимите сотейник с огня и дайте ему остыть в течение 10 минут. Сироп должен как следует настояться.
После добавьте к сиропу сок четырех лимонов и оставшуюся воду.
Перемешайте и подавайте к столу.

Лимонад с мятой, тархуном и клубникой

Парад лимонадов продолжается. Лето же! Представляем вам еще один напиток, который надолго останется в ваших сердцах, лимонад с мятой, тархуном и клубникой. Его изумительный вкус нельзя описать иначе как буйство сочных красок. А вкус тархуна напомнит вам о детстве.
Ингредиенты:
Вода1 л
Лимон1/2 шт.
Лайм1/2 шт.
Мятапо вкусу
Тархунпо вкусу
Клубника6 шт.
Сахарпо вкусу
Ледпо вкусу

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Банановый смузи с овсяными хлопьями

Устали от привычных завтраков? Банановый смузи с овсяными хлопьями станет прекрасной альтернативой яичнице, омлету, тостам и каше. Иногда можно побаловать себя вот таким легким и оригинальным завтраком. Банан добавит смузи приятный сладкий вкус, который моментально поднимет настроение. А сытные овсяные хлопья подарят заряд энергии, который так необходим с утра.
Ингредиенты:
Овсяные хлопья 2 ст. л.
Кипяченая вода2-3 ст. л.
Миндальное молоко1 чашка
Ванильный экстракт1/2 ч. л.
Банан1 шт.

Миндальное масло1 ст. л.
Сироп агавы1 ч. л.
Семена чиа1 ст. л.

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.

Марокканский мятный чай

Летом нужно пить не только холодные, но и горячие напитки. Научно доказано, что чай прекрасно охлаждает страдающий от жарких температур организм и бодрит не хуже кофе. Конечно, для этих целей подойдет не любой напиток. Выбирайте марокканский мятный чай. Вы точно не пожалеете.
Ингредиенты:
Мята10 веточек
Зеленый чай3 ч. л.
Вода4 чашки
Сахар3 ст. л.

Приготовление:
Высыпать в кувшин семена чиа и залить водой.
Мякоть арбуза измельчить в блендере, добавив сок половины лимона.
Добавить измельченный арбуз в кувшин и перемешать. Перед подачей напиток желательно охладить.